

విజయవాడలోని విజయవాడ పబ్లికేషన్స్ ప్రెస్, విజయవాడలోని విజయవాడ పబ్లికేషన్స్ ప్రెస్

శ్రీ:

ఈ తెలుగు తాత్పర్యము

భగవాన్

శ్రీ యాజ్ఞవల్క్య గురు చింతామణి శాస్త్రము
సమర్పితము.

విజయవాడలోని విజయవాడ పబ్లికేషన్స్ ప్రెస్, విజయవాడలోని విజయవాడ పబ్లికేషన్స్ ప్రెస్

“ సంభాష ”

దవ్యనాచార్య, మహాభాగ్యాయ, సాహిత్యాచార్య,
శాస్త్రవికారద, లాక్షణికశిరోమణి, విద్యా, భాషాప్రవీణ
జమ్మలమడక మాధవరామశర్మ.
ఏ. సి. కాలేజి, గుంటూరు.

గీతయన గీత భగవద్గీతయే గీత. ఈ ప్రసిద్ధి యనూచానముగా నున్నది. నేటికి నదియే సంప్రదాయము. గుప్తము గూఢమగుటగాదు. ప్రకాశము ముద్రకాశమునైనది. ఐనను గీతపేరున అనేకములు తమకును గీతపెట్టుకొనినవి. గీతాసంగ్రహము కొంత ఈరూపము నిరూపించును. పురాణమున, ఉపపురాణమున, సంహితలలో, ఇతిహాసములలో గీతపేరు కలవి కలవు. చాలగీతలు భగవద్గీతకు దగ్గణము పట్టినవి. రూపభేదము కలవైనవి. అనన్యత్వలే అగుగావుత. అయిననేమి? ఆత్మయోగమవలంబించినవి, ఇంతకును గీత ఆత్మ.

యాజ్ఞవల్క్యగీత ద్వాదశాధ్యాయమితము. యోగపరినిష్ఠితుడైన యాజ్ఞవల్క్యని యోగసంపన్నమైత్రేయి, గార్గి యోగతత్వము చెప్పమని యడిగిరి. గార్గి సముపసదనమున యోగతత్వము కాంక్షించినది. సభామధ్యమున స్త్రీలడిగిరి. యాజ్ఞవల్క్యుడు చెప్పెను. యోగసర్వస్వము చెప్పెదనని ప్రతిజ్ఞ చేసి చెప్పెను. నేత్రములతో చూచి మఱిచెప్పెను. యోగమున దీక్షలున్నవి. యోగియేజ్ఞ వల్క్యుడు ద్విగీక్షతో యోగము నిరూపించెను.

తీసాంప్రదాయకము ఆరాధ్యముగాదు. ఇందునొక సంప్రదాయమున్నది. యాజ్ఞవల్క్య డొకప్పుడు బ్రహ్మసమీపమున మోక్షమందించు కర్మనడిగెను. బ్రహ్మయు కర్మ జ్ఞానముపదేశించెను. పరివర్తకము, నివర్తకమునగు కర్మ నిరూపించెను. విధ్యుక్తకర్మ ముక్తిసాధకమనెను. “సన్యాసాశ్రయ సంయుక్తో నిత్యకర్మ సమాచరేత్” అనియుననెను. స్వాశ్రమ ధర్మాచరణము యుక్తమనెను. క్షత్రియునకు సన్యాసాధికారము లేదు. అని ఈ గీత స్పష్టముగా ననినది. “బ్రాహ్మణ్య పరివ్రజంతి” అని

కదా! శ్రుతి. 'బ్రాహ్మణః ప్రవృజ్జేద్వహాత్' అనికదా! మనువు. బ్రాహ్మ జాతోరుజా తానా మయం ధర్మో న విద్యతే" అని యితరులకు నిషేధము. 'బ్రాహ్మణవైష్వ ప్రవ్రజ్యా నక్షత్రియాదే" అని మల్లినాథుడీ వాదము నూతించెను. కాని కాళిదాసు క్షత్రియుడైన రఘుమహారాజునకు అన్యై మాశ్రమ మిచ్చెను. ఇదియెట్లు? "విదధే విధిమస్య వైష్ణికం యతిభిస్సార్థ మనగ్ని మగ్నిచిత్" రఘు పుత్రుడు రఘువునకు అనగ్నికమైన యతి సంస్కారమునే నిర్వహించెనని కాళిదాస కంఠము. మల్లినాథుడు చూచిచూచి యిట్లు తూచిపలికెను. "త్రయోజాం వర్ణానాం వేదమధీత్య చత్వార ఆశ్రమాః, బ్రాహ్మణః క్షత్రియో వాసిష్ఠ్యో వాపృత్రజేత్ గృహాత్, కవినాప్య యమేవ పక్షోవిపక్షిత ఇతి ప్రతీమః" కాగా అన్యుల కధికారమున్నదా? అనిపించును.

భారతమున విదురుడు యతిధర్మ మాశ్రయించి నటులున్నది. విదురుడు యోగబలమునరించి ధర్మజ దేహము పోషేశించెను. విదుర దేహము వృక్షా శ్రేతమై గతచేతనమైనది. ధర్మరాజు విదుర దేహము దహింప నుద్యమింప 'భో! భో! రాజన్! న దగ్ధవ్యం' అని ఆకాశవాణి వినపడినది. "యతి ధర్మమవాప్తోసా" అనియు కలదు. భారత వ్యాఖ్యాత నీలకంఠుడును శూద్రులకు యతి ధర్మాధికారమున్నట్లు పలికెను. ఇక నేనుండుము? కొందఱు విదుర యతిధర్మ పరవచనములు కొన్ని భారతప్రతులలో లేవందురు. ఆందరట్లే యందురా? యాజ్ఞ పల్కుడు తానన వలసిన దనెను.

యాజ్ఞ పల్కునితో బ్రహ్మ పలుకు వచనములలో గార్గి అనియుండ నక్కరలేదు. పృథమాశ్వాసము 26, 27 వ శ్లోకములలో గార్గి సభాబోధన మున్నది. గార్గిని మలచవచ్చును. సాంప్రదాయకముగా తనకు ప్రార్థించిన యోగమును యాజ్ఞ పల్కుడు గార్గి కుపదేశించెను. జీవపరాత్మల సంయోగమే యోగము అని అనియు అష్టాంగ యోగము నిరూపించెను. నాడీశుద్ధి చెప్పెను. కుండలినీ శ్రవోధము పలికెను. ప్రాణాయామప్రత్యాహరములను భావణ భ్యాసములను చెప్పవలసినంత చెప్పెను. ఇందుపదివైష్వయిన యోగ మున, జ్ఞాన కర్మ సముచ్చయము కన్పడును. సముచ్చయ వాదము కాంకరులు ముక్తి పోషాన మును. "గగనమున నెగురు పక్షి రెండు పక్షముల నాధారముకొనును. అట్లే జ్ఞానకర్మ పక్షములను, మానవుడాధారించు కొనుగావురలే"

అను యోగవాసిష్ఠసూక్తియు నిటస్పృతికి వచ్చును. యోగనిష్ఠలోనుండు వానికి కర్మలక్కరలేదట! కానప్పుడున్నీయు కావలెను. ఈ నిగమనము రమ్యముగదా! ఇట్లు పనికి, తపోసనుడు యాజ్ఞవల్క్యుడు మరల సేత్రములతో జూచెను. యోగుల సేత్రములు యోగసేత్రములు. ఆ యాజ్ఞవల్క్యుడు ఈ గీతాసేత్రములతో పాఠకుల జూడదలచినాడు. మనులందఱు వెడలిరి. గార్గి సన్నిధిచేరి “అంతయు మఱచితిని. మరల నుపదేశింపు”డని యడిగినది. చివరి అధ్యాయమున యోగసంగ్రహ ముపదేశించినాడు. పాఠకులంతయు మఱచి ద్వాదశాంతమే గుర్తింప వలయునని కాదు. అయినను ద్వాదశ మనుసంధానయోగ్యము. గార్గి తపోపనము ప్రవేశించి ఆత్మాను సంధానమున కుపక్రమించినది. పాఠకులందఱు యోగ ముపక్రమించుట గీతా సంకల్పము.

ఈ యాజ్ఞవల్క్యుగీతకు యోగియాజ్ఞవల్క్యు మనియు నామమున్నది. తాపనులు, విజ్ఞానసంపన్నులు, యోగనిష్ఠాపరములు, యాజ్ఞవల్క్యు సన్నిధి కేతెంచి యోగముపదేశింప గోరగా నిదియుపదేశించెను. అప్పుడు యాజ్ఞవల్క్యుని జాయ గార్గియునున్నది. గార్గిని శిష్యునుజేసి యిది యంతయు నుపదేశించెను. ఇందలి యోగము శేవలము శ్రీ యోగముకాదు. సర్వ యోగము. గార్గి నిమిత్తప్రాయ. అర్జునుడు గీత నుపదేశము పొందెను. యుద్ధ మయిన పిమ్మట గొంతకాలమునకు “కృష్ణా! నీవుపదేశించినది మరచితిని. మఱల సంగ్రహముగా చెప్పమని యడుగ కృష్ణుడుత్తర గీత నుపదేశించెనని కథ కలదు. ఉత్తరగీతగా ప్రసిద్ధమై నేడులభించు గీతలో నొకవిధముగు యోగవిన్యాసమున్నది. ఇందు గార్గి మొదట నంతయు వినినది. శ్రోతలు ఋషులు సాధనమున కేగిన యనంతరము “అంతయు మరచితిని. మఱల చెప్పడని యడుగ” చివరి యధ్యాయార్థము యోగసారముగా నుపదేశించెను. గీతకు దీనికి నిట్టిసంవాద మూహ్యము. తుద కుపదిష్టమనుస్థానానుసంధానాచరణ ముచరమని సాధకులు సంభావించుట లోకానుగతము.

మున గురువు వైశంపాయనునకు కోపమువచ్చినది. “నీవును శిష్యుడవు, పెద్దమాటలాడెదు. నీ పెనరిని హస్తంపహా? ఈ తపస్వి వేదజ్ఞబ్రాహ్మణుల నల్ప వీర్యుల నెదో? నా కిది యవమానము. నీ కీ యభిమాన మేమి? దాన నేమి? నా కడ నేర్పిన విద్య త్యజించి యీ చోటు విడిచి పొమ్ము.” అని పలికినాడు. ఆ పలుకులు యాజ్ఞవల్క్యునకు ములుకులయినవి. క్రోధము కలుగజేసినవి.

“నేను గురువుడై దుశ్శర తపమొనరింపదలచితిని. గురువునకు కోపము వచ్చినది. కోర్కె గురువుతో నాకేమి పని” అని తలచి విద్యాత్యాగమొనర్చుటకు ఉద్ద్యమించెను. అప్పటిలో విద్యలు వైతన్యముకలిగి సజీవములై యుండెను. వేదమంత్రములు సజీవములై అధ్యేతల దేహము లందుండెడివి. యాజ్ఞవల్క్యుడు ఆ సజీవ వేదమంత్రములను వెలిగొక్కెను. పిమ్మట యాజ్ఞవల్క్యుడు సూర్యదేవు నారాధించి అభీష్టము సంపాదించెను. మానవులను గురువులనుచేసికొనుటకు ఆతని మన మంగీకరింపలేదు. సవిత్తుపాసించి మంత్రసిద్ధి బడసెను. సవిత్తుదేవుడు వాజిరూపమున సాక్షాత్కరించెను. వైశంపాయనునకు తెలియని అయాతయామవేదభాగములను తా నుపదేశము పొందెను. సదునైదు కాఖలుగా చేసెను. కణ్వ, మాధ్యందినాది శిష్యులకు ఉపదేశించెను. అనియే శుక్లయజుర్వేదము.

సవిత్తుదేవుని యాజ్ఞవల్క్యుడు స్తవ మొనర్చుటలో గాయత్రీ మంత్రార్థమున్నది. అనుసంధానాత్మకమైన యోగప్రజ్ఞా విశేషమున్నది. తద్ వ్యాఖ్యానమే ఈ యాజ్ఞవల్క్యుగీత అనినను యుక్తమే. యాజ్ఞవల్క్యు స్మృతికై ప్రాస్తావికము రచించిన వానుదేవపండితుడు మహర్షి ఇతి వృత్తమును కొంత చెప్పెను. అది బోపనివదము. జనకు డొకప్పుడు బహుదక్షిణ యజ్ఞముచేసెను. కురుపాంచాలములనుండి అనేకులువచ్చిరి. ఆ విద్యతో సమాజము చూచి అనూచా నతముడైన బ్రహ్మిష్ఠు డెవడో తెలియదలచెను. గోసహస్రము చూపి మీలో బ్రహ్మిష్ఠుడు వీని స్వగృహమునకు తోల్చిని పోవచ్చును. అనినపుడు అందఱు తటస్థముగ నుండిరి. యాజ్ఞవల్క్యుడు శిష్యుని చూచి “మనయింటికీ వీనిని తోలము” అనెను. ఈ కథలో అఖిల విప్రసమాజావమాన మున్నదట. భాగవత కథలోని విప్రసమావమానమునకు వైశంపాయన క్రోధమే చెప్పినది. ఇంక ననేక కథలు కలవు. ఉపని

మట్టలలో గార్లి బ్రహ్మవాదిని, బ్రహ్మచారిణి. కాత్యాయని మైత్రేయి యద్వరు మాత్రమే భార్యలు. గార్లి శిష్యు. భార్యకాదు. ఈ గీతలో గార్లి భార్య, ఆ గార్లి వేరు. ఈ గార్లి వేరు.

గీతార్థమును గీతార్థముగనే మనము గుర్తించుదము. ఉపహితమైన యోగవిద్య మనకుపాదేయము. ఎవరుచెప్పిన నేమి ? ఇది చిరంతనయోగము. పాతంజల మిందున్నది. సాధ్యనిర్దేశముకన్న సాధనవివేకముండుట మన వంటి సాధకుల కుపకారము. మన కిది ఉపకరించును. కర్తృసంభావనతో కృతికి విశేషము, రాదును, పోదును. అటునిటు కూడి పూర్ణతకలిగిన దీనిని మన మను సంధానింతము. చిరకాలముగా నీ గీత యెచటనున్నదో అందరికి తెలియదు. యాజ్ఞవల్క్య సంఘ మిట్లు ప్రకాశముచేసినది. కేవలము మూలగీత సంస్కృతముఖులకే. తెలుగుభాషులకును నిది సుగమము కావలె నని శ్రీ అఖండం సీతారామకాశ్రి తెలుగు వివృతివ్రాసెను. సీతారామ కాశ్రి అభినివిష్టధీకుడు. సమకాలములో సమభావులు గుర్తింపగలుగునట్లు సుపరిచితాంధ్రమున రచన చేసెను.

నేను వెలనాటివాడనే యగుదును. యోగరుచిని. లోకాభిరుచి గుర్తించువాడను. యాజ్ఞవల్క్యుడు లోకాత్మసంగ్రహోపాయము ప్రదర్శించెను. నే నిట్లు మునివచోగృహీతుడనైతిని. ఆత్మను కాదనలేని నేను ఆత్మయుల నెట్లు కాదందును ? ఇట్టి ఈశ్వరణము సంవిదులసితముకాగానే నిది వ్రాసితిని. దీని చూచి గ్రంథమును, దానిచూచి దీనిని అటునిటుచూచి పరిచూచి తలయూచిన యోగ యాజ్ఞవల్క్య ప్రకాశము, సుప్రకాశ మగును. అస్తు.

శ్రీ గడిదాను సత్యనారాయణమూర్తిగారు P. W. D. ఆఫీస్, దుగ్గిరాల
రూ. 10-0-0 (పది రూపాయలు) ముద్రణ వ్యయమున కొనగిరి.

పీఠిక.

శ్రీమంతులైన మన భారతవర్షము కర్మవీరులకు, జ్ఞానతత్వజ్ఞులకు, యోగిపుంగవులకు బుట్టినిల్లు. పరమార్థచింత భారతజాతికి ఉగ్గుపాలతో బ్రాంధమైన విద్యయే. కొత్త ఏమీలేదు. శాశ్వతసుఖప్రాప్తికై తహతహలాడని మానవుడులేడు. అదియే జీవితపరమావధి. కనుకనే ఆధ్యాత్మిక చింతగల మానవుడు సంసారబంధమునుండి విముక్తుడగుటకు పలువిధములైన మార్గములను మన పూర్వమహర్షులు సూచించియున్నారు. అందరి దేహములకును ఒకేవిధమైన ఆహారము సరిపోక, ఆ యా వస్తువులు ఆ యా శరీరములకు సరిపడునట్లు, వారివారి దేహ మన స్వత్వముల కనుగుణముగా మనయందలి యనుగ్రహముచే వివిధములైన సదుపాయములను దెలియజేయుటకు గారణమైనది. వానిలో బ్రథమమైనవి నాలుగు.

౧ కర్మయోగము ౨ జ్ఞానయోగము ౩ భక్తియోగము ౪ రాజయోగము.

ఈ నాలుగు యోగములును నొకదానికొకటి విరుద్ధములు కాకుండుటయేగాక ఒకదానికింకొకటి సహాయపడును. ఇవన్నియును హిందూమతమునకు సంబంధించినవే. శాస్త్రబద్ధమైనవియే. మతమెప్పుడును మనుష్యునిహృదయమును (దయ, ప్రేమ మొదలైనవి), మనస్సును (తెలివిని), శరీరమును

వృద్ధిబొందించును. ఈమూడును పరిశుద్ధిని, అభివృద్ధిని బొందినప్పుడే మానవుడు పరిపూర్ణుడు.

కర్మయోగము మనోమాలిన్యమును బోగొట్టి మనస్సునకు మంచిశక్తి నిచ్చును. భక్తియోగము విక్షేపమును నశింపజేసి హృదయమునకు దార్ఢ్యము నొసగును. జ్ఞానయోగము అజ్ఞానము (ఆవరణము)ను తొలగించి దృఢసంకల్పమును, హేతువాదమును అభివృద్ధిజేసి ఆత్మజ్ఞానమును గలిగించును. రాజయోగము మనస్సునకు స్థిరత్వమును, ఏకాగ్రత (ఒకదానియందే లక్ష్యమును గుదురజేయును.

యోగమనగా జీవాత్మ పరమాత్మల యైక్యమనియు, మనస్సునందుండు రజస్తమోగుణవృత్తుల నిరోధమనియు నర్థము.

ఈయోగశాస్త్రము రాజయోగమనియు, హాతయోగమనియు రెండువిధములు.

రాజయోగమనగా మనస్సునకు సంబంధించినదైన రాచబాట. హాతయోగము వాయునిరోధము నొనరించి, శరీరమునకు బలమును, ఆరోగ్యమును గలుగజేయును. 'హ' యనగా చంద్రుడు అధిదేవతగాగల ఇడానాడి. 'త' యనగా సూర్యుడు అధిదేవతగాగల పింగళనాడి. ఈ హాతయోగము సూర్యచంద్రుల యైక్యతను దెల్పును.

సర్వులకు సుఖాసన, ప్రాణాయామము లనుష్ఠేయములు. హాతయోగాద్యాసనము లందఱ కందుబాటులో నుండవు.

యోగాసనముల సభ్యసించువారు పాటింపవలసిన నియమములు.

౧ యోగాసనము లభ్యసించుగడులు మిక్కిలి విశాలములుగను, మంచి గాలియు వెలుతురును గలవిగను నుండవలెను.

౨ ఆసనములు కాళీకడుపుతోడనే (పరగడుపుననే) ప్రాతఃకాలమున వేయుచుండవలెను. ఆసనములభ్యసించుటకు ప్రాతఃకాలమే మంచిది. పడకనుండి లేచునప్పటికి మనస్సు ప్రాపంచిక వాసనలు లేకయుండుటచే పరిశుద్ధమై యుండును. కాన, ఆసనములతో బాటు ధ్యానమునుకూడ జేసికొనవచ్చును. దీనికి తెల్లవారుఝాము నాలుగగంటలు తగినకాలము.

౩ ఆసనము లభ్యసించుసమయమున నేలపై నొక కంబళినిపరచి దానిపై సభ్యాసముచేయుట మంచిది.

శీర్షాసనము సభ్యసించు సమయమున నొక తలగడ (దిండు) సహాయ ముండుట మంచిది. శీర్షాసనము చాలసేపు లభ్యసించువారు ఆసనము ముగియగానే ఒక గ్లాసు పాలను గాని, కొంచెముగ నల్పాహారముగాని తీసుకొనవలెను.

౪ యోగాసనముల సభ్యసించువారు మితాహారమును బాటింపకపోయినచో యోగాసనములవలన కలుగు లాభములను బొందకపోవుటయేగాక, పలువిధములగు వ్యాధుల పాలగుదురు.

౫ ఆసనములను, ప్రాణాయామమును నభ్యసించు నపుడు మంత్రజపముగూడ చేయబడినచో సంపూర్ణమైన ప్రయోజనము ప్రాప్తించును.

దండములు, బస్కీలు మొదలైన వ్యాయామములు లోపలనుండు ప్రాణశక్తిని, నెక్కువ శ్వాసను విడుచు రూపమున వెలుపలికి బంపించును. ఆయుఃపరిమాణమున కిది భంగకరము.

ఆసనములు ప్రాణశక్తిని, శరీరమంతయు వ్యాపింపజేసి యన్ని యవయవములకు దృఢశక్తి నిచ్చును. మఱియు మూలాధారమునందున్న కుండలీశితక్తిని ప్రబోధించును.

౬ ప్రారంభదశలో గొన్ని ఆసనములను సులభముగ నభ్యసించలేకపోయినను, కాలక్రమముగా నభ్యాసవశమున సులభములగును. వీని నభ్యసించుటకు ఓర్పును, పట్టుదల యుండవలెను.

౭ స్త్రీలుగూడ ప్రాణాయామము, ఆసనముల నభ్యసించుటవలన దృఢకాయులు, ఆరోగ్యవంతులు నగుదురు. ఇందుకు (శ్రీ) గార్గీ ఆదర్శురాలు. ఆరోగ్యముగనున్న వారి గర్భమున జనించిన సంతానము జన్మతః మంచి ఆరోగ్యము కలవారై బలవంతులుగ నుండురు. అట్టివారే దేశభ్యున్నతికి కారణభూతులు కాగలరు.

౮ ప్రాణాయామము, ఆసనము లభ్యసించునపుడు తన శరీరమునకు సరిపడకపోయిన యాహారమును మార్పు పోషవచ్చును. సాత్వికాహారమే సర్వకాలసర్వావస్థల

యందును మితముగ గైకొనుచుండవలెను. అరకడుపునకు ఆహారము, పాతికపాలునీరు గైకొని పాతికపాలు గాలికి ఖాళీయుంచవలెను. ఒక ప్రత్యేకమైన యాసనము తన కను కూలముగ లేకపోయెనేని, తనకు సుఖమైన యాసనము నభ్యసింపవచ్చును. ఇటువంటివానినిగూర్చి తాను స్వయముగా నాలోచించుకొనుటకే యుక్తియని పేరు. యుక్తికలవానికి సిద్ధి, భుక్తి, ముక్తి కరతామలకములు. స్వతంత్రించి గ్రంథములననుసరించి యోగముల నభ్యసించుటకంటె శాస్త్రజ్ఞానము, అనుభవము, మంచిప్రవర్తన, లోకోపకారబుద్ధిగల యోగ్యగురుముఖమున నభ్యాసమొనరించుట సర్వవిధముల శ్రేయస్కరము.

౯ సాత్వికాహారమనగా పాలు, నెయ్యి, తియ్యనిపెరుగు, (పక్వమైన) పండ్లు, జున్ను, బాదంకాయ, తేలికగ జీర్ణమగు పరియన్నము మొదలైనవి. రాజసతామసాహారములు పరిత్యాజ్యములు.

కడుపునిండుగ స్వాతికాహారమైనను పట్టించకూడదు. బొత్తుగా ఆహారము మానను కూడదు. ప్రతిదినము నియమితకాలముననే భుజింపవలెను. నానావిధములైన పదార్థములను అనియతముగ అనవసరముగా గైకొనుట ఆరోగ్యకరము కాదు. యోగాభ్యాసపరుల కిది బొత్తుగా తగనిపని.

మోక్షసంక్షులైన ప్రాణాయామ, యోగాభ్యాస పరులేగాక “ఆరోగ్యమే మహాభాగ్య” మను సూత్రము

నెఱిగిన నెల్లరును సాత్వికాహారము మితముగ గైకొనుట భారతీయసంస్కృతిసంప్రదాయములకు నెంతయు దగియున్నది. కాఫీయంగడులు యెక్కువగుకొలది రోగములకు కారణము లధికము లగుచునే యున్నవి. మన పూర్వముషుల నియమములు, ఆచారవ్యవహారములు, సాంప్రదాయకముగా మన కనుసరణీయములు. కనుక ఆహారనియమమును సర్దులు సర్వదా పాటింపవలసియున్నది.

౧౦ ఆసనములను, ప్రాణాయామము నభ్యసించువారు బ్రహ్మచర్య నియమము గలవారై యుండవలెను. కాంతా కనకములయందు విరాగ మున్నప్పుడే సంపూర్ణమగు యోగ సిద్ధి కలుగును. అట్టి సంపూర్ణయోగీశ్వరుడే ఈ యోగశాస్త్ర ప్రవర్తకుడగు యాజ్ఞవల్క్యమహర్షి. శ్రీగార్గీ యాజ్ఞవల్క్యులు యోగాభ్యాసకులగు స్త్రీ పురుషులకు ఆదర్శ మూర్తులు.

ఓం తత్సత్.

ఇట్లు

అఖండం సీతారామ శాస్త్రి.

తెలుగు తాత్పర్య రచయిత.

మదరాసు కార్పరేషన్ (సుంగంబాకమ్) హైస్కూల్
సంస్కృతాంధోప్రధానములు.

జయ

ఉగాది.

ఇష్టా గోష్ఠి

గ్రంథకారుడు :

(శ్రీ) యాజ్ఞవల్క్యుమహర్షి శ్రీ, భూ, నీశాసమేతుడగు విష్ణ్వంశ సంభూతుడు. బ్రహ్మవిద్యావ్యాప్తికై యవతరించిన భగవానుడు. సూర్యశిష్యత్వము సంగీకరించిన మహామహి తాత్ముడు.

సంగీతశాస్త్రప్రవక్తకుడు; లౌక్యవ్యవహారనిర్ణయుడు; బ్రహ్మవిద్యద్వారేణ్యుడు, ఆజన్మప్రభృతి సర్వతంత్రస్వతంత్ర భావవిలసితపరిపూర్ణుడు; శుభ్రవక్త; స్మృతికర్త; సంస్కర్త.

తత్త్వజ్ఞులకు, వ్యవహారజ్ఞులకు, మానవలోకమునకు మార్గదర్శకుడై విజ్ఞానభిక్షునిడిన నిజశాంతికాముడు, నిర్భీజయోగసిద్ధిసాధించి అసాధారణలీలల నెఱపి జనక సామ్రాట్ను భాస్థలి పరతత్త్వ మునన్వసించి, ఋషిమండలియందగ్రేసరుడై, “యోగీశ్వరుడు”ను బిరుదువహించి భారత జాతి సంస్కృతి గౌరవ ప్రతిష్ఠలకు మూలపురుషుడై, ఆశ్రమ చతుష్టయమును సక్రమముగా నిర్వహించిన యోగి శ్రేష్ఠుడు.

జీవన్ముక్తుడైన జనకచక్రవర్తిని శిష్యునిగ జేసికొని, కర్మజ్ఞానసముచ్చయతత్త్వరహస్యాదుల నుపదేశించి, ఆ విదేహుడు గురుదక్షిణగ సమర్పించిన ఆసేతుహిమాచల భూఖండమును గ్రహింపనాసించక, “నాప్రతినిధిగా నీవే

రాజ్యభారము వహింపు”మని జనకుని శాసించి, కాంతారహితుడై, చిరునగవుతో రాజ్యశ్రీని తృణీకరించిన త్యాగధనుడు.

(బృహదారణ్యము.)

మైత్రేయి, కాత్యాయని, గార్గి యను మువ్వరను సహధర్మచారిణులుగా నంగీకరించి, వైష్ణిక బ్రహ్మచర్య మవలించుచు, వారి వారి యోగ్యతలను గుర్తించి, మైత్రేయికి ఆత్మతత్త్వమును (బ్రహ్మవిద్య) కాత్యాయనికి గృహనిర్వహణధర్మమును, గార్గికి యోగవిద్యారహస్యములను నుపదేశించి, ఆచరింపజేసి, శ్రీ జాతికుండుకున్న హక్కులను, విద్యార్హతలను, నిరూపించి, సమత్వము పొందరించిన పురుషోత్తముడు.

“శ్రుతి స్మృతి పురాణేషు । యాజ్ఞవల్క్యస్య వై భవమ్”

అనురీతి శ్రుతి, స్మృతి, అష్టాదశపురాణాది సమస్తాద్గ్రంథములందు మహద్భుత చరిత్రతో విలసిల్లుచున్న మునిచందుడు. అట్టి పూజ్యుని రచనమే ఈ గ్రంథరాజము.

(ఈ గ్రంథము యాజ్ఞవల్క్యగీతలనియు, యోగయాజ్ఞవల్క్యమనియు, యోగశాస్త్రమనియు చెప్పబడుచున్నది.)

గ్రంథ పరిచయము :

సంస్కృతమునందున్న ఈ మూలశ్లోకములు తెలుగు లిపితో శ్రీ కూచి మన్నూరు శాస్త్రులవారు మదరాసునందున్న “విద్వజ్జన మనోరంజనీ” ముద్రాక్షరశాలయందు ‘శుక్ల’

ఇప్పటి కెనుబదినాలుగు సంవత్సరముల క్రితము ముద్రింప జేసిరి.

పండిత మన్నారు శాస్త్రులవారు గోదావరిజిల్లావారు. కుంచనపల్లిజన్మస్థలము. మదరాసునందు సుమారు ముప్పది సంవత్సరములుగా శుక్లయజుర్వేద సంస్కృత పాఠశాలాధ్యాపకులుగా నుండిరి. ద్రవిడ, కన్నడ, మహారాష్ట్ర ప్రాంతముల ననేక సభలలో వేద సాంప్రదాయోపన్యాసములను గావించి, పండిత మెప్పలను బహుమతులను సంపాదించి, “యోగీశ్వర దాసుడ”ను బిరుదము గ్రహించి, ముద్రితా ముద్రితములగు గ్రంథము లనేకము సేకరించిరి. ఆ గ్రంథము లలో జాలవరకు నన్నియు, శ్రీ శాస్త్రులవారి దాహిత్యుడైన కణ్వాపురి సీతారామశర్మగారు (జువ్వలపాలెం, తాడేపల్లి గూడెం P. O.) భద్రపరచియుంచిరి.

ఈ సీతారామశర్మగారు రెండు సంవత్సరములక్రిందట నేనుండు కుగ్రామమునకు ప్రయాణగొనివచ్చి మూలగ్రంథము నొసంగి, తగు విధమున బ్రచారము గావింపజేయుఁ డని యుండిరి. యాజ్ఞవల్క్యగీతలను గ్రంథ మొకటి యున్నట్లే నా కింతకు పూర్వము తెలియదు. ఇది మహర్షి ప్రేరణయై యుండుననుకొంటిని, నా యకించనత్వము, యల్పజ్ఞత స్పృహకు రాకపోలేదు. ఐనను “నిమిత్తమాత్రం భవసవ్యసాచి” యను గీతావాక్యము జ్ఞప్తికివచ్చినది. శర్మగారి కొక విధముగా సమాధానమిచ్చి, అప్పటికి తృప్తిపరచి గ్రంథమును శిరసావహించితిని.

ఆ పిమ్మట మదరాసు కార్పొరేషన్ నుంగంబాకమ్ హైస్కూలు సంస్కృతాంధ్రోపాధ్యాయులుగ నుండిన (ప. గోదావరిజిల్లా జగన్నాథపురం నివాసులు. వీరు ఆంధ్ర యాజ్ఞవల్క్య విజ్ఞానపరిషదధ్యక్షులు.) శ్రీ లఖండం సీతారామ శాస్త్రిగారు నా కోరికను మన్నించి తెలుగుతాత్పర్యము వ్రాయుటకు సమ్మతించి, కొన్నాళ్ళకు వారి విధి నిర్వహించి ఆంధ్రులమన్ననలకు గురుకటాక్షమునకు బాతులైరి. ప్రతి ఫలమాశించినవారుకారు. గురుభక్తి, లోకసేవ పరమలక్ష్యముగా వారి వంతుపని వారు నెరవేర్చిరి. వారికందీయుటకు వీరి కడ నేమున్నది? లోక సాంప్రదాయానుసారముగా చదువరు లందఱిపక్షమున వందనసహస్రము లర్పించుచున్నాను.

యాజ్ఞవల్క్య భగవానుడే వీరికుటుంబమునకు ఆయురారోగ్య సౌభాగ్యముల ప్రసాదించగలఁడని మనమాశించుదము. శ్రీ శాస్త్రిగారి తలిదండ్రులు రత్నమాంబ గోపాలంగారు. శ్రీ జమ్మలమడక మాధవరాయశర్మగారు, శ్రీ ధర్మాలసుబ్బరాయశాస్త్రిగారు యథాసంభవముగ సంస్కరించిరి. కృతజ్ఞుఁడను.

యోగవిద్య :

హిమాలయప్రాంతీయ గుహలలో నేటికిని విరాగులనే కులు యోగాభ్యాసమొనర్చుచునే యున్నారు. మన పూర్వులు, యోగులు, మునులు, యోగపూర్ణులు, సాధారణ గృహస్థులలో గొందఱు యోగారూఢులు కలరు. భరతఖండము యోగవిద్యకు బుట్టినిల్లు.

యోగనిష్ఠుల శక్తి సామర్థ్యములను, మహాత్మ్యములను స్వయముగ నెఱిగినవారు చదువగులలో న నేకులు లేకపోదు.

యోగవిద్య జన్మాంతర సుకృతవిశేషమువలన ప్రిప్తిం చిన భగవదను గహముతో లభింపవలసినదైయున్నది. కాని ఉపన్యాసములచే సాధ్యపడదు. కష్టములకోర్చి, విఘ్నముల నెదుర్కొని, సిద్ధి సాధింపవలసియుండును.

యోగాభ్యాసపరులకు సాధక బాధకములు కలవు. ఆహార విహార నియమములు, బ్రహ్మచర్యపాలనము, యమ నియమాది అష్టాంగముల నిర్వహణము అవసరము.

ఈ విద్యకు బాతి మత కుల వర్ణ ఆశ్రమ స్త్రీ పురుష వివక్షతలేదు. సర్వుల కర న కలదు.

గుంటూరు మసాక్ (ముసల్మాన్), ముమ్మిడివరం బాలయోగి (హరిజన్) మొదలైనవారెందఱో మనతరము వారెఱిగినవారు కలరు.

యోగము ఇహమునకు బరమునకు మహోపకారి. భక్తి జ్ఞాన సాధకులకు సహకారి.

భక్తుండు భగవత్పరతంత్రుండు. యోగి స్వతంత్రుండు. మరణమతనికి స్వచ్ఛందము. దేశ కాలములు, మృత్యువు, వ్యాధులు యోగి దేహమును కృశింపజేయజాలవు. ఇచ్చవచ్చి నంతకాలము శరీరమును దృఢముగ నిలుపుకొనగలడు. లేదా అవసరమని తోచిన బరిత్యజించగలడు.

భీష్ముడు, ద్రోణుడు ఆ తరగతికిజేందిన యోగా
రూఢులే. వారి చరిత్రలు మనకు గొత్తకాదు.

యోగవిద్యయందు కడపటిమెట్టు నిర్భీజసమాధి. ఈ
సమాధిసిద్ధి పురుషులు చిరకాలజీవులై యున్నారు.

యోగాభ్యాసపరులెల్లరు యోగసిద్ధిని ఒక జన్మలో
సాధించలేరు. (యోగవిషయమై భగవద్గీత ౬ అధ్యాయము
చూడనగు.)

యాజ్ఞవల్క్యుమహర్షి సనాతనుడు, చిరకాలజీవి. కృత
యుగమునాటిజనకరాజునికి మహాపదేశ మొసంగిన గురువరే
బ్రహ్మడు. అదవ ద్వాపరయుగ వ్యాసుడైన కృష్ణద్వైపా
యనునకు ఉపనయన సంస్కార మొనర్చిన వశిష్ఠుడు. ముందు
రానున్న కల్కవతారపురుషునకు ఉపదేశకానున్నారు.

ఇది అదవ మహాయుగము. 33డవ మహాయుగ
ద్వాపరమున వ్యాసవదవి నధిష్ఠించెదరు.

(మకీచిప్రోక్త ఆదిసంహిత భవిష్యత్తరపురాణము.)

యాజ్ఞవల్క్యు, వశిష్ఠ, విశ్వమిత్రాది ఋషిశ్రేష్ఠుల
గాంచెడి భాగ్యము భారతావనికే దక్కుట మన జాతికే
గౌరవము.

భగవదనుగ్రహము లేనిదే యెన్ని వేల జన్మములకై
నను యోగసిద్ధి అసాధ్యము. ఏమీ! భగవదనుగ్రహమా?
భగవంతుడుకలడా? ఉంటే కానరాడేమి? అను సంశయ

గ్రస్తులున్నారు. విషయాభిలాషులు భగవంతుని దర్శింపజాలరు.

భగవంతుడు కలడనువారికి గలడు; లేడను వారికి లేకయే యున్నాడు. తర్కమువలన గలడనికాని, లేడనికాని నిర్ణయింపజాలము. భగవంతుడు తర్కాతీతుడు. అప్రాకృతరూపమును ప్రాకృతదృష్టితో గ్రహించలేము.

హిరణ్యకశ్యప, ప్రహ్లాదుల చరిత్రలు లేడు, కలడను నిశ్చయమునకే తాహసఁగినవై యున్నవి. సర్వసంశయ నివారణమునకీ చరిత్ర తార్కాణము కాఁగలదు.

ఎన్నియో కష్టములకోర్చి ప్రార్థించినవారికి భగవంతుడు సాక్షాత్కరించిన గాఢలు మనము చదివి యుందుము.

ఐహికభోగము లనుభవించుటకే ఎంతో పట్టుదల, శ్రద్ధ, కార్యదీక్ష కావలసియుండగా, నితః జగదీశ్వరుని సందర్శనప్రాప్తికి చెప్పవలసినదేమి? ఆ సాక్షాత్కారమునకు మనమొనర్చిన ప్రయత్నమేమి?

“అదృష్టవిగ్రహో దేవో. భావగ్రాహ్యమనోమయః॥”
(శ్రుతి.)

భగవంతుడు కానరాని రూపము గలవాడు. భావము వలననే గ్రహింపదగినవాడు. మనోమయఁడు.

ఆయన కేవలకృపవలననే దర్శనము సాధ్యము. కాని మన పిడివాదములకు లోబడువాడు కాదు.

పుట్టంధుడైన ధృతరాష్ట్రుడు, దృష్టిపాటవముకల అర్జునుడు భగవంతుని నిజరూపము సందర్శించుటకు శక్తిలేని వారైరి. ఉభయులకు దివ్యదృష్టికావలసివచ్చెను. భగవత్కృపవలననే విశ్వరూపసందర్శనము సేవింప గల్గిరి. కాని స్వశక్తినిష్ప్రయోజనకారియయ్యెను.

మానవునకు సాగ్రము, సంతానము స్వవశమునలేవు. అవి భగవదధీనము. యోగసిద్ధునకు మాత్రము భగవదనుగ్రహమున వశ్యమగును.

భగవత్సాక్షాత్కారాభిలాషులను “రండు, రారండు నేను భంతుని చూపించెద”నని యోగవిద్య ఘంటాపథముగా ధైర్యముతో బ్రత్యుత్తర మిచ్చుచున్నది. అదే యోగవిద్య విశేషము.

“అహం”భావము (నేను, నాది) కలచోట భగవంతునకు బనిలేదు. అది నశించిన వెంటనే భగవత్కృప ప్రకాశించును. ద్రావదిచరిత్ర దృష్టాంతము. ఇట్టి వనేకము భాగవతము తెలియజెప్పుచున్నది.

అభిమానగ్రస్తుని భగవంతుడు పేక్షించును. దేహాభిమానరహితుని కటాక్షించును. యోగతత్త్వము ఈడ్గొంథము వివరించుచున్నది. సావధానచిత్తులరై చూడండి. (పై భావములు ఆంధ్రవాల్మీకి రచనలనుండి గ్రహించబడినవనిమనవి.)

ప్రాణాయామము :

శ్వాసగతి సమమొనరించుటవలన మనస్సు స్వాధీనము లోనికి వచ్చుటకు సదుపాయమగును.

అధికనిద్రవలనను, పరుగెత్తుటవలనను, దీర్ఘ (ప్రాయాణము (నడక) వలనను, స్త్రీ సంగమమువలనను, వ్యాయామమువలనను శ్వాసగతి యధికమగును.

శ్వాస లెంత త్వరలో వ్యయపడిన ఆయువంత తగ్గి పోవుచుండును. శ్వాసలనిలువ ఆయుర్వృద్ధి. ఇది యోగ రహస్యము. మన ఆయుర్దాయము శ్వాసల పరిమితితో గూడినదై యున్నది. శ్వాససంఖ్య గైకొనియే మానవుడు జన్మించును. తదాది జీవితమాత్ర సాగించును. ఆ భగవద్దత్త నియమితసంఖ్య ముగియగనే దేహమును విడచి ప్రాణముపోవును. ఇది భగవానుని నిర్ణయము. ఆ శ్వాసలను సక్రమముగ వినియోగించుకొను నిమిత్తమాత్ర స్వతంత్రము మానవునకు గలదు. ఆశ్వాసనిరోధమే ప్రాణాయామము.

సాధారణముగా ఆరోగ్యముగల మానవుడు నిమిషమునకు 15, గంటకు 900, రోజుకు 21,600 సంవత్సరమునకు 77 లక్షల 76 వేలు శ్వాసలను విడుచుచుండును. ఆయుః పరిమాణ మీసంఖ్య ననుసరించియున్నది.

మనకు ప్రాణనిలయము హృదయము. అప్రదేశమునుండి వెలుపలికి వచ్చు నదియే శ్వాస. మనము లోపలినుండి బయటకు వెడలించునదే ప్రాణవాయువు. వెలుపలినుండి లోపలికి

బీల్చునది అపానవాయు వనబడును. ఇది యోగశాస్త్రకారుల సిద్ధాంతము. మనము తెలిసికొనిన దానికిది వ్యతిరేకము. యోగికి పగలు మనకురాత్రి. మనకుపగలు యోగికిరాత్రి యగుచున్నది. మనస్థితి అంతా యింతే. తలక్రిందినడక. మన మెక్కడికీ జీవితయాత్ర సాగించుచున్నామో మనకే తెలియకున్నది. యోగులకూర్వగతి మనకభోగతి. మనస్సు ప్రకృతీయంశము. దానినైజము ప్రాకృతపదార్థములవైపు పరుగిడుటయే. ఫలితము జననమరణ దుఃఖప్రాప్తి. శాశ్వత సుఖము నాశించుచూ తదనుగుణముగ గృహింపక తాత్కాలిక సుఖభోగములు నిత్యములని భ్రమించి ఊర్వగతి గాంచ జాలకున్నాము.

నిర్వేదము, జిజ్ఞాస కలిగినచో మనస్సును స్వేచ్ఛగ సంచారము జేయనీయరాదు. మనస్సే బంధ మోక్షములకు గారణము. మనస్సునకు శ్వాసయే వాహనము. శ్వాసను నిరోధించిన మనస్సునకు నిలుకడ యేర్పడును, ధ్యానమునకు సమపాయము కలుగును. ప్రాణాయామమునల్పి యోగ సమాధి (కుంభకము) సాధించి యోగనిష్ఠులు శ్వాసలను వ్యయమొనర్పరు. జీవితనిర్ణయ శ్వాసలన్నియు వెలుపలికి బూర్తిగ విడువబడువఱకు ప్రాణముపోదు. అందుచే సమాధి సాధించిన ధ్యానయోగులు చిరకాలము జీవించ గలుగుచున్నారు. ప్రాణాయామము ఏ కొలదిమందికో తెలియును. ఆ తెలిసిన వారిలో గొందఱు సద్వినియోగ ప్రచారము గావింపకున్నారు

సమంతస్మరణపూర్వక ప్రాణాయామము ముఖ్యముగ సంధ్యావందన మొనర్చువారలకు విధింపబడినది. కాని ఆ విధానమెఱిగి యాచరణ యందుంచువారరుదై లాంఛన ప్రాయముగ ముక్కుపట్టుకొనుచున్నారు. పట్టించుచున్నారు. ఇది వాస్తవస్థితి. మన ఋషుల పరోపకారతత్త్వమును మనము గ్రహింపలేకున్నాము. ప్రాణాయామప్రచారము సర్వోత్తమము. ప్రచారములేని కొంత ఈ గ్రంథము నివారించును.

కర్తవ్యము :

రోగములకు దగిన యశుషధములేర్పడినట్లే మానవుల యభిరుచులకు దగిన మోక్షోపాయములు సూచించబడుచున్నవి. ఉపాయ మేదిగ్రహించినను నిత్యసుఖమే మానవ జీవితలక్ష్యము. కాన శక్తినిబట్టి ఏదే నొక మోక్షమార్గమున గమ్యస్థానము జేరుట కర్తవ్యము.

1. త్రికరణముల నెవరికి నెపుడును ఏవిధముగను కీడు దలపెట్టకుండుట మోక్షమున కొక సదుపాయముగ ఈ గ్రంథము తెలియజెప్పచున్నది. అదియు నీశ్వరపూజయే. (ద్వితీయాధ్యాయము 2 శ్లో॥ చూడుము).

2. కొందఱు నిశ్వాసోచ్ఛ్వాసముల ననుసరించి, మనస్సును బోనిచ్చుచు ఆ పోకడ గమనించి భగవన్నామము జపించుట మేలందురు.

3. మఱికొందఱు కేవల నామస్మరణమే కలియుగమున శ్రేయస్కర మనుచున్నారు. ఇది నిరపాయమైన తరణోపాయము.

భగవంతుని కన్న భగవన్నామము బలీయనము. ఏమార్గనిష్ఠునకైనను ధ్యానమువిధి. అది మహదానందకరము. ఆ యానందము స్వానుభవైకవేద్యము. అనిర్వాచ్యము.

యాజ్ఞవల్క్యుమహర్షి సగుణధ్యానమును ఈ గీతముఖమున నిర్ణయించుచున్నాడు. వినుఁడు.

“హేలోకాశ్శృణుత! పృథూతి మరణ వ్యాధే శ్చికిత్సా మిహమ్
యోగజ్ఞా స్సముదాహరంతి మునయో యాం యాజ్ఞవల్క్యుదయః,
అంతర్జ్యోతి రమేయ మేక మమృతం కృష్ణాఖ్య మాపీయతాం
తీర్థితం పరమాషధం వితను తే నిర్వాణ మాత్యంతికమ్.”

(మనుందమాల).

ఓమానవులారా! వినుఁడు జనన మరణ వ్యాధికి దగిన చికిత్స శ్రీకృష్ణనామామృత రసాయన మొకటియే పరమాషధము. ఆ యాషధమును సేవించినచో నదియే నిర్వాణసుఖము సమకూర్చునని యోగజ్ఞులగు యాజ్ఞవల్క్యుది మహామునులు సెలవిచ్చుచున్నారు.

కనుక ప్రస్తుత కాలపరిస్థితుల కనుకూలమైన సులభోపాయము నవలంబించి, భగవత్పరతంత్రులమైన నామస్మరణము

గావించుచుండము. (నిత్య) శాశ్వతసుఖము ననుభవించ
గలము. జయ్.

జయ సంవత్సరాది }
4-4-1954.

ఇట్లు,
గ్రంథ ప్రకాశకుడు
వంగిపురపు చలపతిదాసు.
ఆంధ్రవాల్మీకి వాసుదాస శిష్యపరమాణువు.

—

విషయ సూచిక



| అధ్యాయము. | శ్లోకములు. | విషయము. | పృష్ఠ సంఖ్య. |
|-----------|------------|--------------------------------------|--------------|
| ౧ | ౭౧ | కర్మ జ్ఞాన యోగాది నిరూపణము | |
| ౨ | ౧౮ | నియమాది లక్షణము | ౨౪ |
| ౩ | ౧౭ | స్వస్తిక గోమూఢాద్యాసన లక్షణము | ౩౧ |
| ౪ | ౭౦ | నాడీ సంశోధనాది విస్తార కథనము | ౩౮ |
| ౫ | ౨౧ | నాడీ శుద్ధి విధానము | ౫౫ |
| ౬ | ౮౧ | ప్రాణాది వాయు కథనము | ౬౨ |
| ౭ | ౩౭ | ప్రత్యాహారాది నిరూపణము | ౮౭ |
| ౮ | ౪౧ | ధారణాది తత్త్వ నిరూపణము | ౯౦ |
| ౯ | ౪౫ | ధ్యాన యోగ నిరూపణము | ౧౦౮ |
| ౧౦ | ౨౩ | సమాధి యోగ నిరూపణము | ౧౨౧ |
| ౧౧ | ౨౧ | మహర్షీణా మనుజ్ఞా ప్రదాన కథనములు | ౧౨౮ |
| ౧౨ | ౪౭ | సర్వయోగసార కథనము | ౧౩౩ |



శ్రీ
యాజ్ఞవల్క్య మహర్షి ప్రణీతా
శ్రీ యాజ్ఞవల్క్య గీతా

ప్రథమాధ్యాయః

అవ : శ్రీ యాజ్ఞవల్క్యమహర్షి ఒకప్పుడు ఋషులసభలో అధ్యాత్మతత్త్వము నుపదేశించుచుండ గార్గి యనునామె మైత్రేయితోకూడ నాసభలోనికి వచ్చి యాజ్ఞవల్క్యమునికి నమస్కరించి వక్ష్యమాణప్రకారము ప్రశ్నించినది. ఆయాజ్ఞవల్క్య డెట్టివాడో ఆఋశ్లోకములలో వర్ణింపబడినది.

౦ యాజ్ఞవల్క్యమృషి శ్రేష్ఠం । సర్వజ్ఞం జ్ఞాననిర్మలమ్,
సర్వశాస్త్రాగ్రతత్త్వజ్ఞం । సదా ధ్యానపరాయణమ్.

ఋషిశ్రేష్ఠుడును, సర్వము నెఱింగిన వాడును, జ్ఞానముచే నిర్మలమైనవాడును, సర్వశాస్త్రార్థరహస్యము లెఱింగినవాడును ఎల్లప్పుడును ధ్యాననిష్ఠుడైనవాడును అనగా జాగ్రత్స్వప్నసుషుప్తులయందును మనస్సును ఆత్మయందు లగ్నము చేయువాడు;

౧ సర్వదుఃఖప్రశమనం । సర్వలక్షణ సంయుతమ్,
మనస్వినం సుధర్మజ్ఞం । యోగేషు పరినిష్ఠితమ్.

అధివ్యాధులను పోగొట్టువాడును, మంచిలక్షణములు గలవాడును, అభిమానవంతుడును, మంచిధర్మముల నెఱింగిన

వాడును యోగవిశేషములను పరిపూర్ణముగ నెఱింగిన వాడును,

ఆధి యనగా మనస్సునకు గలుగు బాధ. వ్యాధి యనగా శరీరమునకుగలుగు రోగము.

3 వేదవేదాంత తత్త్వజ్ఞం । యోగేషు పరినిష్ఠితమ్,
జితేంద్రియం జితక్రోధం । జితాహారం జితశ్రమమ్.

వేదములయు, ఉపనిషత్తులయు సారము నెఱింగినవాడును, హఠయోగాదుల నెఱింగినవాడును, కర్మేంద్రియములను అంత రిందిరియమగు మనస్సును జయించినవాడును, కోఁధమును జయించినవాడును, ఆహారములేకుండ నుండగలవాడును (ఆహారనియమము గలవాడు) ఎంతతపస్సుచేసినను శ్రమము లేనివాడును,

ఈశ్లోకమున వేదసారము నెఱింగినవాడనుటచే స్వర్గదాతలే ఫలముగా గల జ్యోతిష్టోమము మొదలగు సర్వక్రతువులను చేయించగలవాడనియు, వేదాంతసారము నెఱింగినవాడనుటచే, పునర్జన్మములేకుండ చేయునట్టి ఈశావాస్య, బృహదా రణ్యాది మహోపనిషత్తుల సారము తా ననుభవపూర్వకముగ నెఱుంగుటయే కాక లోకమున కనుగ్రహించెననియు భావము.

౪ తపస్వినం జితామిత్రం । బ్రహ్మణ్యం బ్రాహ్మణప్రియమ్,
తపోవనగతం సామ్యం । సంధోషానన తత్పరమ్.

తపోవంతుడును, అంతరంగిక శత్రువులగు అరిష్టడ్వర్ధమును, బాహ్యశత్రువులైన శాకల్యాదులను జయించినవా

దును ఆత్మజ్ఞానము నెఱింగినవారిలో గొప్పవాడును, బ్రహ్మజ్ఞానులకును, నిత్యనైమిత్తికకామ్యకర్మాదుల నాచరించు బ్రాహ్మణులకు ప్రియమైనవాడును, తపోవనములలో నున్నవాడును, శాంతుడును, సంధ్యోపాసనాత్పరుడును,

౫ బ్రహ్మవిద్భి ర్మహాభాగై । బ్రాహ్మజైశ్చ సమావృతమ్
సర్వభూతమయం శాంతం । సత్యసంధం గతక్లమమ్.

మిక్కిలి అదృష్టవంతులైన, బ్రహ్మవేత్తలగు బ్రాహ్మణులతో గూడినవాడును, సర్వభూతస్వరూపుడును (శ్రీశుకుని వలె) శాంతుడును, సత్యమందు పట్టుదల గలవాడును, ఓర్పు గలవాడును,

౬ గుణజ్ఞం సర్వభూతేషు । పరాచైకప్రయోజనమ్,
బ్రువంతం పరమాత్మాన । మృషీణా ముగ్రతేజసామ్.

సర్వభూతమయుడు కావుననే సర్వభూతగుణముల నెఱింగినవాడును, పరోపకారమే ముఖ్యమైన పనిగా కలవాడును, తీవ్రతేజస్సు గల ఋషులకు ఆత్మతత్త్వము నెఱింగించువాడును అగు యాజ్ఞవల్క్యుని,

౭ దృష్టైవ యోగసంపన్నా । నారీణా ముత్తమావధూః,
మైత్రేయీ చ మహాభాగా । గాగ్నీ బ్రహ్మవిదాం వరా.

స్త్రీలలో నుత్తమురాలును యోగసంపన్నురాలును బ్రహ్మవేత్తలలో గొప్పదియు నగు గార్గీయు, మిక్కిలి అదృష్టవంతురాలగు మైత్రేయీయు యాజ్ఞవల్క్యుని చూచిరి. మైత్రేయీ యాజ్ఞవల్క్యునికి భార్యయై యాతనివలన తత్త్వోపదేశము చేయబడునది కాబట్టి మహాభాగ్యము గలది.

గార్గువాచ.

౮ సభామధ్యగతా త్వేవ । మృషీణా ముగ్రతేజసామ్,
ప్రణమ్య దండవద్భూమా । గార్హై తద్వాక్య మబ్రవీత్.

ఋషులసభలోనికి వెళ్ళి సాష్టాంగనమస్కారముచేసి గార్హి
యీచెప్పబోవు వాక్యమును పలికెను.

స్త్రీలు సాష్టాంగ నమస్కారముచేయకూడదని శాస్త్రము
నందు సామాన్యస్త్రీలకై చెప్పబడినను, ఆనియమము బ్రహ్మ
విద్వరులకే లగు గార్హియెడల వర్తింపదు. “తద్విద్ధిప్రణిపాతేన”
యను సంప్రదాయము నెఱింగినది. కావుననే, నమస్కరించి
“పరిప్రశ్నేన సేవయా” అన్నట్లు సేవించి ప్రశ్నించుచున్నది.

౯ భగవన్ సర్వశాస్త్రజ్ఞ । సర్వభూతహితేరత,
యోగతత్త్వం మమ బ్రూహి । సాంగోపాంగంవిధానతః.

సర్వశాస్త్రముల నెఱింగినవాడా ! సకలప్రాణులకు హిత
వును కోరువాడా ! భగవంతుడవగు ఓయాజ్ఞ వల్క్య! అంగ
ములతోడను ఉపాంగములతోడను యోగరహస్యమును
నాకు చెల్పుము.

౧౦ ఏవంపుష్ట స్స భగవాన్ । సభామధ్యే స్త్రియా తవా,
ఋషీవాలాక్య సేత్రాభ్యాం । వాక్యమేత దభాషత.

ఈ విధముగ సభామధ్యమునందు ఆమెచే నడుగబడి,
ఋషుల నందఱి నొకమారు చూచి పిమ్మట గార్హితో నిల్ల నెను.

స్త్రీలకు యోగరహస్యము నెఱింగింపదగునాయను సంశ
యము తొలగించుటకై వారిని చూచెను. స్త్రీలై నను ఉత్త

మాధికారిణులైనచో బ్రహ్మవిద్య నెఱుంగుటకు అర్హులే యని సూచించుట.

(శ్రీ) యాజ్ఞవల్క్య భగవానువాచ.

౧౧ ఉత్తిష్ఠోత్తిష్ఠ భద్రంతే । గార్గీ బ్రహ్మవిదాం వరే,
వక్ష్యామి యోగసర్వస్వం । బ్రహ్మణా కీర్తితం పురా.

బ్రహ్మవేత్తలలో గొప్పదానవైన యోగార్గీ ! తెమ్ము, తెమ్ము; నీకు శుభమగుగాక. పూర్వము బ్రహ్మచే చెప్పబడిన యోగరహస్యమును నీకు దెల్పుదును.

౧౨ సమాహిత మనాగార్గీ । శృణు త్వం గదతో మమ,
ఇత్యుక్త్వా బ్రహ్మవిచ్ఛేష్ఠో । యాజ్ఞవల్క్యస్తపోనిధిః

బ్రహ్మవేత్తయగు యాజ్ఞవల్క్యుడు ఇట్లు చెప్పి “ఓగార్గీ! నేను చెప్పబోవు విషయమును సిరచిత్తముగలదానవైన వినుము.

౧౩ నారాయణం జగద్యోనిం । సర్వభూతహృద్ధితమ్,
వాసుదేవం జగన్నాథం । పరమాత్మాన మిశ్వరమ్.

జగత్తునకు గారణభూతుడును సర్వజీవులహృదయమందున్నవాడును, తనయందు లోకము లన్నియు గలవాడును, పరమాత్మస్వరూపుడును, జగత్పతియును,

౧౪ ఆనంద మమృతం నిత్యం । పరమాత్మాన మవ్యయమ్,
అర్కం వాజసనం విష్ణుం । యోగిధ్యేయం జనార్దనమ్.

ఆనందరూపుడును, అమృతుడును, నిత్యుడును, పరమాత్ముడును, సమస్త ప్రాణుల కన్న మొసంగువాడును, యోగులచే ధ్యానింపబడువాడును, సర్వప్రాణుల రక్షించువాడును,

౧౫ ధ్యాయన్ హృది హృషీకేశం । మనసా సుసమాహితః,
సేత్రాభ్యాం తాం సమాలోక్య । కృపయా వాక్య మబ్రవీత్.

ఇందియములకు నియంత యగు విష్ణువును హృదయ
మందు ధ్యానించుచు, కనులార నామెను జూచుచు, దయతో
నీవాక్యమును బలికెను.

కనులార చూచుటచే గురువులు శిష్యుల ననుగ్రహించు
రీతులలో నొకటి యగు దృగ్దీక్ష సూచితము.

౧౬ యద్యేహి గార్గి! ధర్మక్షే । సర్వశాస్త్రవిశారదే,
యోగం వత్సామి విద్వద్భిః । యతోపక్రం పుమేష్ఠినా.

ధర్మము నెఱింగినదానవును, సర్వశాస్త్రవిశారదురాలవు
నైన యోగార్గీ! బ్రహ్మచేతను విద్వాంసులచేతను ఏయోగ
శాస్త్రము చెప్పబడినదో దాని నీ కెఱింగింతును.

౧౭ మనయ క్రూరతా మత్ర । గార్గ్యా సహ సమాహితాః,
పద్మాసనే సమాసీనం । చతురానన మవ్యయమ్.

ఓ మునులారా! గార్గిజోగూడ మీరును వినుడు. నాలుగు
ముఖములు కలవాడును, నాశరహితుడును, పద్మాసనమగ
దున్నవాడును,

౧౮ చరాచరాణాం ప్రప్టరం । బ్రహ్మాణం పుమేష్ఠినమ్,
కదాచ దత్ర గత్వాహం । స్తుత్వాస్తోత్రైః ప్రణమ్య చ.

చరాచర పరిపంచము నంతయు సృష్టించునట్టి బ్రహ్మ
యొద్దకువెళ్లి స్తోత్రము జేసి నమస్కరించి,

౧౯ పృష్టవా నిమమేపార్థం । యస్మాం త్వం పరిపృచ్ఛసి,
దేవదేవ జగన్నాథ । చతుర్ముఖ పితామహ.

౧౦ యేనాహం యామి నిర్వాణం । కర్మణా మోక్ష మవ్యయమ్,
జ్ఞానం చ పరమం గుహ్యం । తత్త్వతో బ్రూహి మే ప్రభో..

ఏవిషయమును నన్ను నీ వడిగితివో దానినే నే నాతని నడిగితిని. దేవదేవుడవు జగన్నాధుడవు నైన యోబ్రహ్మ దేవా! ఏకర్మను జేయుటచే నేను నాశములేని మోక్షము నొందుదునో దానిని, గొప్పదియు రహస్యమైనదియు నగు జ్ఞానమును నాకు దెల్పుము.

౧౧ మయైవ ముక్తోబ్రహ్మసి । స్వయంభూ ల్లోకనాయకః,
మా మాలోక్య ప్రసన్నాత్మా । కర్మజ్ఞాన మభావత.

స్వయముగ బుట్టినవాడును, లోక కర్తయు నగు బ్రహ్మ నాచే నిట్లు ప్రార్థింపబడి ప్రసన్నమైన మనస్సుకలవాడై నన్ను జూచి కర్మ జ్ఞానములను గూర్చి యిట్లు పలికెను.

బ్రహ్మోవాచ

౧౨ జాతస్య ద్వి విభా జ్ఞేయా । సంధానా విధిచోదితా,
అనుష్ఠితౌ విద్యద్భిః । ప్రప ర్తక నివ ర్తకా.

జన్మమై త్తిన ప్రతివానిని దైవప్రేరితమైన రెండుకర్మలు కలవు. అవి పండితులచే ఆచరింపబడినవే. వానిలో నొకటి సంసారమునందు పుట్టుక గలిగించునదియు, మఱియొకటి జన్మరాహిత్యమును గలిగించునదియు నై యున్నవి.

౧౩ వర్ణాశ్రమాక్షం యత్కర్మ । కామసంకల్ప పూర్వకమ్,
ప్రప ర్తకం భవేదేత । త్పునరావృత్తి హేతుకమ్.

వర్ణము లనగా బ్రాహ్మణ క్షత్రియ వైశ్య శూద్రులు. ఆశ్రమము లనగా బ్రాహ్మచర్య, గార్హస్థ్య, వానప్రస్థ, సన్యాసములు. పై జాతులకును, ఆశ్రమములకును యేయే కర్మలు విధింపబడినవో ఆయా కర్మలు గోరికలతో జేసినయెడల బునర్జన్మమునకు గారణ మగును.

౨౪ కర్తవ్య మితి విధ్యుక్తం । కర్మ కామ వివర్జితమ్,
యేన యత్క్రియతే నిత్యం । జ్ఞానయుక్తం నివర్తకమ్.

తనజాతికిని, తన యాశ్రమమునకును ఈ కర్మ చేయవలెనని శాస్త్రమునందు చెప్పబడినది, కావున చేయుచున్నానని యెట్టి గోర్కెయు లేకుండగ నాకర్మము నెవడుచేయునో వానికి నా జ్ఞానయుక్తమైనకర్మ తిరిగి జన్మము లేకుండ జేయును,

నిత్యకర్మలెప్పుడును తనకు విధింపబడినవే. కాబట్టి, వానిని గోరికతో జేయరాదు. నిత్యకర్మ లనగా బ్రతిదినము జేయవలసినవి. సంధ్యావందనము, అగ్నిహోత్రము, బ్రహ్మ యజ్ఞము, పితృతర్పణము మొదలైనవి. “ అహరహ సంధ్యమువాసీత ” మొదలైనవి విధి వాక్యములు. వ్రత్యాబ్ధికములు మొదలగునవి నైమిత్తికకర్మలు. అనగా ఏదే నొక నిమిత్తము ననుసరించి చేయబడునవి. కాన, వానికి నైమిత్తికకర్మము లని పేరు. కామ్యకర్మము లనగా నొక ఫలమును గోరి చేయబడు కర్మములు. పుత్రకామేష్ఠి, నోములు, వ్రతములు మొదలైనవి.

౨౫ నివర్తకం హి పురుషం । నివర్తయతి జన్మనః,
పునర్వర్తకం హి సర్వతః । పునరావృత్తి హేతుకమ్.

కోరికలేకుండగ జేయబడు కర్మ పురుషునకు మరల జన్మమును గలిగించదు. కోరికతో జేయబడిన కర్మ పురుషునకు దిరిగి జన్మమును గలిగించును.

సెనగలు పెసలు మొదలగు ధాన్యములు మొలవవేసినచో మొలకలెత్తును. వానిలోని అంకురములు కోరికల వంటివి. వేయించిన ధాన్యములు మొలవనేరవు. అగ్నిసంపర్కముచే సంకురశక్తి నశించినది. అట్లే జ్ఞానాగ్నిచే దగ్ధమొనర్పబడిన కర్మాంకురములు గలవారును దిరిగి జన్మించరు.

౨౬ వర్ణాశ్రమోక్తం కర్మైవ । విధ్యుక్తం కామవర్జితమ్,
విధుక్త కర్మ తస్యైవ । ముక్తి స్థాని కశ్చిత్ ।

ఓగార్దీ! వర్ణాశ్రమములకు శాస్త్రమందు చెప్పబడిన కర్మ కోరికలేకుండ జేయబడినయెడల వారలకు మోక్షము అరచేతిలోనిదే.

౨౭ వర్ణాశ్రమోక్తం గార్హ్యేవ । విధివ త్కామ పూర్వకమ్,
యేన యత్క్రియతే కర్మ । బోధస్తస్య కశ్చిత్ ।

శాస్త్రమునందు చెప్పబడిన వర్ణాశ్రమ ధర్మములను కోరికతో నాచరించినయెడల ఓగార్దీ! వానికి జ్ఞానము అరచేతిలోనిదాను. అసగా చిత్తశుద్ధియే ఫలము.

౨౮ సంసార భీరుభి స్తస్మా । ద్విధ్యుక్తం కామవర్జితమ్,
విధివ త్కర్మ కర్తవ్యం । జ్ఞానేన సహ సర్వదా ।

సంసారమునందలి భయముచే వైరాగ్యముగల్గినవారు

తమ వర్ణమునకు నాశ్రమమునకును చెప్పబడిన కర్మను జ్ఞానముతో కోరిక లేకుండగ జేయవలెను.

౨౯ జాతాశ్చ త్రిషు వర్ణేషు । త్వమలోమ్యేన మానవాః,
తే దేవానా మృషీణాం చ । పితౄణా మృణిస్తథా.

క్రమముగా బ్రాహ్మణ క్షత్రియ వైశ్య కులములందు పుట్టినవారందఱును దేవతలకు ఋషులకు పితృదేవతలకును ఋణము దీర్చవలసినవారుగ నున్నారు. అనులోమ్యులనగా బ్రాహ్మణునకు బ్రాహ్మణస్త్రీ యందును, క్షత్రియునకు క్షత్రియస్త్రీ యందును, వైశ్యునకు వైశ్యస్త్రీ యందును బుట్టినవారు. విలోములనగా ఒక జాతి పురుషునకు వేరొక జాతిస్త్రీ యందు బుట్టినవారు. బ్రాహ్మణాది నాలుగుజాతుల కంటె భిన్నమైనజాతులు విలోమజాతులు.

౩౦ ఋషీభ్యో బ్రహ్మచర్యేణ । పితృభ్యశ్చ సుతైస్తథా,
కుర్యా ద్యజ్ఞేన దేవేభ్య । స్వాశ్రమం ధర్మ మాచరత్.

బ్రాహ్మచారిగనుండి వేదములను జదివినచో ఋషి ఋణము దీర్చినవాడగును. వివాహము జేసికొని పుత్ర సంతానవంతుడైనచో పితృఋణ విముక్తుడగును. “అపుత్రస్య గతిర్నాస్తి” కొడుకులు లేనివానికి గతులు లేవను లోటును దీర్చుకొన్నవాడగును. పున్నామనరకమునుండి కాపాడువాడు కాబట్టియే పుత్రుడని చెప్పబడినది. దీని కుదాహరణము భారతమునందలి చరత్కారునిచరిత్ర జూడనగును. యజ్ఞదులను చేసి దేవతలఋణమును దీర్చిన వాడగును. మానవు

లోనర్చు యజ్ఞాదులవలన దేవతలు సంతోషించి వర్షములు కురిపించుదురు. ఆ వర్షాధారమున భూమి ఫలించును.

“దేవాన్ భావయతానేన | తే దేవా భావయంతువః”

భగవద్గీత పి అ॥ శ్లో॥

ప్రతివ్యక్తి తన స్వధర్మమును సక్రమముగా నాచరించుట విధి.

30 చత్వారో బ్రాహ్మణ స్సోక్తాః । స్త్వాశ్రమా శ్రుతిచోదితాః,
క్షత్రియస్య త్రయఃప్రోక్తాః । ద్వావేకోవై శ్యశూద్రయోః.

బ్రాహ్మణునకు బ్రహ్మచర్య, గార్హస్థ్య, వానప్రస్థ, సన్యాసాశ్రమములు నాల్గును, క్షత్రియునకు బ్రహ్మచర్య, గార్హస్థ్య, వానప్రస్థములు మూడును, వైశ్యునకు బ్రహ్మచర్య, గృహస్థాశ్రమములు రెండును. శూద్రునకు ఒకే ఆశ్రమమును వేదము నందు చెప్పబడినది.

31 అధీత వేదవేదాంగ । సాంగోపాంగం విధానతః,

స్నాయా ద్విధ్యుక్త మార్ఘేణ । బ్రహ్మచర్య వ్రతం చరేత్.

బ్రహ్మచారి ధర్మములెవ్వియో వివరింపబడుచున్నవి.

ఋగ్వజు స్యామా ధర్మణవేదములను, శిక్షావ్యాకరణాది వేదాంగములను, పూర్వమీమాంసాది వేదోపాంగములను గురుకులవాసమున నభ్యసించి బ్రహ్మచర్యవ్రతనియమమును సక్రమముగ బాలించి, గురూపదేశముచే స్నాతకుడుకావలెను. స్నాతకు డనగా విద్య నేర్చుట పూర్తియైన పిమ్మట గురునిచే గృహస్థాశ్రమమున బ్రవేశింపుమని “సత్యం పద, ధర్మం చర”

సత్యమును బల్కుము, ధర్మమున జరింపుము మొదలైన ధర్మముల నుపదేశింపబడి లోకానుభవసంపాదనార్థమై దేశాటనమునకు బంపబడినవాడు. అదియే వివాహమునకు ముందుగ జేయబడు స్నాతకవ్రతమును, కాశీయాత్రాదికమును నైయున్నది. (కాలరీత్యా క్రియలో భిన్నముగ నున్నను, అనుచారముమాత్రము ప్రస్తుతము హెచ్చరికగా మిగిలినది.)

33 సంస్కృతాయాం సవర్ణాయాం । పుత్రా నుత్పాదయే త్తతః,
యజే తాగ్నాతు విధినా । భార్యయా సహచారిణా.

పుంసవనాదికర్మలచే పవిత్రురాలైన భార్యయందు కొమారునిగని, భార్యతోగూడ అగ్నులయందు హోమము చేయవలెను.

పుంసవనాది గర్భసంస్కారములచే సత్సంతానము గలుగునని భావము.

34 కాంతాశే విజనేదేశే । ఫలమాలాదకాన్వితే,
తపశ్చర్యే వసేన్నిత్యం । సాగ్నిహోత్ర స్సమాహితః.

వానప్రస్థ మనగా

కుమారులు ప్రాజ్ఞులుకాగానే గృహరామక్షేత్రాదులను వారి కొప్పగించి, గ్రామమును విడిచి, పండ్లు, దూపలు, జలము సమృద్ధిగాగలదియు, మనుష్య సంచార విరహితమైన ఆశ్రమములందు అగ్ని హోత్రములను జేయుచు దపస్సు నొనర్చుకొనుచుండుట కర్తవ్యమనియే.

31 ఆత్మ న్యగ్నిన్ సమాహోష్య । సన్యసే ద్విధినా తతః,
సన్యాసాశ్రమ సాయుక్తో । నిత్యకర్మ సమాచరేత్.

సన్యాసాశ్రమము దెలుపబడుచున్నది.

గృహస్థాశ్రమమునుండి వేగిరపడి సన్యసించుటకంటె వాన ప్రస్థాశ్రమానంతరమే సన్యసించుట శ్రేయస్కరము. సన్యా సాశ్రమమునకు వానప్రస్థాశ్రమము (Training course) అభ్యాసకాల మగును.

వానప్రస్థాశ్రమమునందు తనచే జేయబడుచున్న యగుల నుద్వాసనజేసి శాస్త్రవిధి ప్రకారము సన్యసింపవలెను.

32 యావత్ క్షేత్రే భవేత్తావ । ద్యజే దాత్మాన మాత్మని,
క్షత్రియ శ్చాచరే దేవ । మా సన్యాసాశ్రమా త్తదా.

సన్యాసి తాను జీవించి యున్నంతకాలము మనస్సును ఆత్మయందే లగ్నముజేసి ధ్యానింపవలెను. క్షత్రియుడు కూడ నిట్లే సన్యాసాశ్రమము వరకును జేయవలెను. క్షత్రియు నకు సన్యాస స్వీకారాధికారము లేదని ముందే చెప్పబడు టచే వానప్రస్థుడుగనే జీవితమంతయు గడుపుకొనుట సము చితము.

33 వానప్రస్థాశ్రమా దేవం । చరే ద్వైశ్య స్సమాహితః,
శూద్ర శ్శూశూషయా నిత్యం । గృహ స్థాశ్రమ మాచరేత్.

వైశ్యుడుగూడ క్షత్రియునివలె వానప్రస్థుగ నుండియే తనధర్మముల జేయవలెను.

శూద్రుడు నిత్యసేవాపరాకాష్ఠచే గృహస్థాశ్రమ మాచ రింపవలెను.

3౨ కూద్రం చ బ్రహ్మచర్యం చ । మునిభిః కైశ్చి దివ్యతే,
అనులోమ్య ప్రనూతానాం । త్రయాణా మాశ్రమాశ్చయే.

కూదునిచేగూడ బ్రహ్మచర్య మవలంబింపబడవచ్చు
ననియు, కూదునినకు స్వజాతీయందే పుట్టినవారిచే బ్రహ్మ
చర్య గార్హస్థ్య వానప్రస్థములును ఆచరింప బడవచ్చుననియు
కొందఱి మునుల యభిప్రాయము.

3౩ నాన్యస్తు కూద్ర జాతానా । మాశ్రమః కీర్తితో బుధైః,
చతుర్వర్ణా శ్రమస్థానా । మహాన్యహని నిత్యశః.

౪౦ విద్యుక్తం కర్మకర్తవ్యం । కామసంకల్ప వర్జితమ్,
తస్మా త్వమపి యోగీంద్ర । స్వాశ్రమం ధర్మ మాచర.

కూదులు సన్యాసమును స్వీకరింపరాదు. నాలుగు వర్ణ
ములవారును, నాలుగాశ్రమములవారును, ప్రతిదినము కోరి
కలు లేకుండగ విధివిహితమైన కర్మలను (భగవత్సేవా
బుద్ధితో) జేయుట కర్తవ్యము, కాబట్టి యోగీంద్రుడవగు
యాజ్ఞవల్క్య! నీ ఆశ్రమ ధర్మమును నీ వాచరింపుము.

౪౧ శ్రద్ధయా విధివ త్సమ్యక్ । జ్ఞానకర్మ సమాచర,
ఇతి మే కర్మ సర్వస్వం । యోగరూపం చ తత్త్వతః.

శాస్త్రోక్తముగ జ్ఞానముతోగూడిన కర్మను శ్రద్ధతో
నాచరింపుము. యోగస్వరూపమును, కర్మ విస్తరమును నీకు
దెలియ జెప్పితిని.

౪౨ ఉపదిశ్య తతోబ్రహ్మ । యోగనిష్ఠోభవ త్వయమ్,
శ్చత్వై త ద్యాజ్ఞవల్క్యోక్తం । వాక్యం గార్గీమదాన్వితా.

బ్రహ్మ యీవిధముగ కర్మ జ్ఞానముల రహస్యమును,
యోగరహస్యమును దెలిపి తాను యోగనిష్ఠయం దుండెను.
యాజ్ఞవల్క్యునిచే జెప్పబడిన యీవాక్యమును గార్గి విని
సంతోషించినదయ్యెను.

౪౩ పునః ప్రాహ మనిశ్రేష్ఠ । మృషి మధ్యే వరాననా,
జ్ఞానేన సహ యోగీంద్ర । విద్యుక్తం కర్మ కుర్వతః.

౪౪ త్వయోక్తం ముక్తి రస్తీతి । తతో జ్ఞానం పద ప్రభో,
భార్యయా త్వేవ ముక్త సన్ । యాజ్ఞవల్క్యస్తపోనిధిః.

సుముఖురాలగు గార్గి ఋషులమధ్యయందు యీవిధముగ
దనకుప దేశించుచున్న మునిశ్రేష్ఠుడగు యాజ్ఞవల్క్యునితో
దిరిగి యిట్లు పలికెను. ఓయోగీశ్వరా! కర్మలను విధానమును
దెలిసికొని శాస్త్రీయముగా నాచరించు వారలకు ముక్తి
కలుగునని నీచే నుపదేశింపబడినది. కావున ముక్తికారణ
మగు జ్ఞానమెట్టిదో యుపదేశింపుడు; అని యిట్లు భార్యచే
నడుగబడి తపోనిధియైన యాజ్ఞవల్క్య మహర్షి,

౪౫ తాం సమాలోక్య కృపయా । జ్ఞానరూప మభావత,
జ్ఞానయోగాత్మకం విధి । యోగశ్చాస్త్రాంగ సంయుతః.

దయతో గార్గిని జూచి జ్ఞానరూపమును గురించి తెలి
పెను. అస్త్రాంగములతో గూడిన యోగమునే జ్ఞానయోగ
ముగ నెఱుంగుము.

౪౬ సంయోగో యోగ ఇత్యుక్తో । జీవాత్మ పరమాత్మనోః,
వత్సా మ్యంగాని తే సమ్యక్ । యథాపూర్వం మయాశుత్రమ్.

జీవాత్మ పరమాత్మల యొక్క కలయికయే యోగమని చెప్పబడుచున్నది. నేను పూర్వమందు వినిన యోగాంగములను నీకు దెల్పుదును.

౪౭ సమాహిత మనా గార్హీ । ఋషిభి స్సహ తచ్ఛ్రాణు,
యమశ్చ నియమశ్చైవ । ఆసనంచ తద్దై వచ.

౪౮ ప్రాణాయామ స్తథా గార్హి । ప్రత్యాహారశ్చ ధారణా,
ధ్యానం సమాధి రేతాని । యోగాంగాని వరాసనే.

సుముఖురాలవైన యోగార్హీ! స్థిరచిత్తురాలవై ఋషులతోగూడ యోగాంగములను వినుము.

యమము, నియమము, ఆసనము, ప్రాణాయామము, ప్రత్యాహారము, ధారణము, ధ్యానము, సమాధి యను యెనిమిదియు యోగాంగములై యున్నవి.

౪౯ యమశ్చ నియమశ్చైవ । దశధా సుప్రకీర్తితా,
ఆసనా న్యుత్తమా న్యస్తై । త్రయస్తే షూత్తమై త్తమాః.

౫౦ ప్రాణాయామ స్త్రిధాప్రోక్తః । ప్రత్యాహార శ్చతుర్విధః,
ధారణా పంచధా ప్రోక్తా । ధ్యానం పంచ ప్రకీర్తితమ్.

౫౧ త్రయస్తేషూత్తమాః ప్రోక్తా । సమాధి స్త్యేకరూపతః,
బహుధా కేచి దిచ్ఛంతి । విస్తరేణ పృథక్ శృణు.

అష్టాంగములలో నొక్కొక్కటి యెన్ని విధములలో తెలుపబడుచున్నది.

యమము పది విధములు. నియమము పది విధములు. ఆసనములలో ముఖ్యమైనవి యెనిమిది. అందుమూడు శ్రేష్ఠమైనవి.

ప్రాణాయామము మూడు విధములు, ప్రత్యాహారము నాల్గువిధములు. ధారణ యైదు విధములు. ధ్యాన మైదు విధములు. ఐదు విధములైన ధ్యానములలో మూడుత్తమ మైనవి. సమాధి ఒకేవిధము.

ఒకవిధముగనున్న సమాధియందే కొందఱు ఋషులు పలువిధములు కలవని చెప్పుచున్నారు. విపులముగ వీని నన్నింటిని వినుము.

౫౨ అహింసా సత్య మస్తేయం । బ్రహ్మచర్యం దయా ర్జనమ్,
క్షమా ధృతి స్మితాహార । శౌచం చేతి యమా దశ.

అహింసములలో మొదటిదగు యమము అహింస యనియు, సత్యమనియు, అస్తేయమనియు, బ్రహ్మచర్య మనియు, దయయనియు, ఋజుత్వమనియు, క్షమయనియు, ధృతియనియు మితాహారమనియు, శౌచమనియు బది విధ ములుగ జెప్పబడినది.

౫౩ కర్మణా మనసా వాచా । సర్వ భూతేషు సర్వదా,
అన్యేష జననం ప్రోక్తః । మహింసాత్వేన యోగిభిః.

కర్మచేతను, మనస్సుచేతను, వాక్కుచేతను ఎప్పుడును ఏ ప్రాణికిని బాధ కలిగింపకుండుటయే అహింస యని యోగులు చెప్పిరి.

౫౪ విద్యుక్తం వైవ హింసాస్యాత్ । క్షేణజం వైవ జంతుషు,
వేదేనోక్తేషు హింసాస్యా । దాభిచారాది కర్మయత్.

వేదచోదితమైన హింస హింసకాదు, ఆ హింస జంతువు లకు బాధ కలుగజేయదు. మేలొనగూర్చును. వేద విహితము

తై నను ఆభిచారికకర్మలయందు చేయబడు హింస హింసయే యగును. ఆభిచారికకర్మలనగా శతృక్షయార్థమై యొనర్చు శత్రునయాగము, చేతబడులు మొదలగునవి హింసా కార్యములే.

౫౫ సత్యం భూత హితప్రోక్తం । సుయదాద్ధాభిభాషణమ్,
అసత్య మపి తత్సత్య । ముత్తమానాం మతం స్మృతమ్.

ప్రాణికోటి తేమము కొఱకు నిజముజెప్పట సత్యమే యగు. భూతహితార్థము అసత్యము బల్కుటయు సత్యమే యని పెద్ద లంగీకరించుచున్నారు.

సత్యము జెప్పటచే నది లోకమున కపకారముగ బరిణమించునెడల నట్టి సత్య మసత్యమే యగును.

ఒక పంటచేలో నొక యావు మేయగా నారైతు దానిని హింసించు నుద్దేశ్యముతో దరుముకొని రాగా, నది దప్పించు కొని యొక గృహస్థునియింట ప్రాణిరక్షణకై ప్రవేశించి నంతలో నా గృహస్థు ఆరైతుతో ఆ ఆవు రాలేదనికాని, నే జూడలేదని కాని చెప్పి ఆరైతును బంపివేయుట సత్యమే యగును. అట్లుకానిచో నా గోవునకు సంభవించెడి హింసకు ఆగృహస్థు బాధ్యుడై పాపఫలము ననుభవింపవలెననుట శాస్త్రసిద్ధము.

లోకకంటకులగు దుష్టులకును, దొంగలకును, క్రూరులకును నిది యన్వయింపదు. ప్రాణిసముదాయమునకు తేమమగు

నెడల ననత్యము పల్కినను నది సత్యమేయని విబుధులు ప్రశంసించిరి.

౫౬ కర్మణా మనసా వాచా । సర్వావస్థాసు సర్వదా,
సర్వత్ర మైధున త్యాగం । బ్రహ్మచర్యం ప్రచక్షతే.

జాగ్రత్ స్వప్న సుషుప్తుల యందుగాని, బాల్య యశావన
కౌమారాదులయందుగాని, మనస్సుచేతను, మాటచేతను,
క్రియచేతను స్త్రీ సంబంధమును (మైధునమును) విడుచుటయే
బ్రహ్మచర్యము.

బాల్యవస్థలో ననగా పది పదునాఱు సంవత్సరముల
మధ్యవయసున కోరిక కల్గుట కవకాశము కలదు. కావున,
నదియును బనికిరాదనుట. స్వప్నమునందును, సుషుప్తి
యందును, మనుష్యుని మనస్సు స్వాధీనమున నుండుటలేదు.
అప్పు డిత డేమిచేయగలడందు రేమో, సాధారణముగా మెలకు
వగా నుండినపుడు సంకల్పించినవానినే స్వప్నమునం దను
భవించును. అందుచే మనస్సులోగూడ స్త్రీవ్యామోహము
పనికిరాదు.

౫౭ బ్రహ్మచర్యా శ్రమస్థానాం । యతీనాం వైష్టికస్య చ,
బ్రహ్మచర్యాతు పైవోక్తా । తథై వారణ్యవాసిహమ్.

బ్రహ్మచారులకును, యతులకును, వైష్టికబ్రహ్మచారు
లకును వానప్రస్థులకును బ్రహ్మచర్యనియమము తప్పనిసరి.

వైష్టికబ్రహ్మచారి యనగా జీవితకాలమంతయు బ్రహ్మ
చారిగ నేయుండి యగ్ని హోత్రాది కర్మలొనర్చుకొనుచు
మరియొక యాశ్రమ స్వీకార మొనరింపనివాడు.

౫౮ ఋతావృతౌ స్వదాశేషః । సంగతిర్యా విధానతః,
బ్రహ్మచర్యం తథా ప్రోక్తం । గృహస్థాశ్రమ వాసినామ్,

ఋతుకాలములందు మాత్రమే వారి భార్యలతో సంబంధము కలిగియుండుట గృహస్థులకు బ్రహ్మచర్యముగ జెప్పబడినది, ఋతుకాలమనగా స్త్రీ వాకిటజేరిన పదునాఱు రోజులు మాత్రమే, అందు మొదటి నాల్గురోజులు నిషిద్ధం. ఆపై వివరములుకూడ దెలియదగినవి కలవు.

౫౯ రాజ్ఞాంచైవ గృహస్థానాం । బ్రహ్మచర్యం ప్రక్షేర్తితమ్,
విశాం వృత్తవతాం చైవ । కేచి దిచ్ఛంతి పండితాః,

గృహస్థులైన రాజులకును, బ్రహ్మచర్య నియమము చెప్పబడినది. మంచినడవడికల వైశ్యులకును, బ్రహ్మచర్య మవసరమని కొందఱు ఋషుల యభిప్రాయము.

౬౦ శుశ్రూషయైవ శూద్రస్య । బ్రహ్మచర్యం సునిశ్చితమ్,
గురవః పంచసర్వేషాం । చతుర్థాం శ్రుతి చోదితాః,

శూద్రునకు లోకసేవయే బ్రహ్మచర్యముగ నిశ్చయింపబడినది. చతుర్వర్ణములవారికి ఐదుగురు గురువులు కలరని శ్రుతి మతము.

౬౧ మాతా పితా తథాచార్యౌ । మాతుల శ్చృశురస్తథా,
తేషాం ముఖ్యా స్త్రియఃప్రోక్తా । ఆచార్యః పితరౌ తథా,

తల్లి, తండ్రి, గురువు, మేనమామ, భార్యతండ్రి; వీరిలో (మువ్వరు) తల్లి, తండ్రి, గురువు ముఖ్యులని చెప్పబడినది.

౬౨ తేషాం ముఖ్యతమః ప్రోక్తం । ఆచార్యః పరమార్థవిత్,
తమేవం బ్రహ్మ విచ్ఛేద్యం । నిత్యకర్మ పరాయణమ్,

పై జెప్పబడిన వారిలో బరమార్థము నెఱింగిన గురువే మిక్కిలి ముఖ్యుడు. జన్మరాహిత్యమునకు సదుపాయముప దేశించి మేలుచేకూర్చుటచే గురువు మిగుల పూజనీయుడు.

బ్రహ్మవేత్తలలో శ్రేష్ఠుడును, లోకసంగ్రహార్థము నిత్య కర్మలను విధిగా జేయువాడునగు నా గురువును,

౬౩ శుశ్రూషయే చ్చతం నిత్యం । తుష్టో భూజ్యేనవాగురుః,
దయా సర్వేషు భూతేషు । సర్వ త్రానుగ్రహ స్మృతః.

సేవిధముగ గురువు సంతోషించునో యని, నూఱువిధము లుగ నట్టి యోగ్యగురుసేవ చేయవలెను.

సమస్తప్రాణులయందును ఎల్లప్పుడు దయగలిగియుండు టయే అనుగ్రహము.

౬౪ విహితేషు తదస్యేషు । మనో వా క్కాయ కర్మణామ్,
ప్రవృత్తౌ వా నివృత్తౌ వా । ఏకరూపత్వ మార్జవమ్.

విహిత కృత్యములయందును, వానికంటె భిన్నమైన పనుల యందును, సంసారసూచిత ప్రవృత్తియందును, మోక్ష హేతుజైన వైరాగ్యకృత్యములయందును, మనోవాక్కాయ ముల యం దైక్యభావము కలిగియుండుట ఆర్జవమని చెప్ప బడును.

అనగా మనస్సునందు సంకల్పించిన దానినే చేప్పుటయు, చెప్పినదానినే చేయుటయు, తిరకరణశుద్ధియనెదరు. తిరక రణములనగా మనస్సు, మాట, పని.

౬౫ ప్రియా ప్రియేషు సర్వేషు । సమత్వం యచ్ఛ్రీకిణామ్,
క్షమా సైవేతి విద్వద్వి । గ్లఢితా నేదవాదిభిః.

మిత్రులయందును, శత్రువులయందును, సమభావముకలిగి యుండుటయే శూన్యమని వేదవేత్తలగు పండితులచే జెప్పబడినది.

౬౬ అర్థహానాచ బంధూనాం । వియోగే వ్యపి సంపది,
తయోః పాప్రైశ్చ సర్వత్ర । చిత్తస్యా స్థాపనం ధృతిః.

ధనహానియైనను, బంధువియోగము కల్గినను, సంపదలభించినను, ధన బంధులూభము కల్గినను తొణకని మనస్సుకలిగి యుండుట ధృతి యనబడును. వెండి బంగారు రూపమైనది ధనము. సంతానము, పాడిపంటల రూపమైనది సంపద.

౬౭ అష్టైగ్రాసా మనే ర్భక్ష్యా । ష్టేడ శారణ్యపాసినః,
ద్వాత్రింశత్తు గృహస్థస్య । యదేష్టం బ్రహ్మచారిణః.

మకానము వహించియున్న ముని యెనిమిది కబళములు, వానప్రస్థు పదునాల్గు కబళములు, గృహస్థు ముప్పదిరెండు కబళములు, బ్రహ్మచారి తన కిష్టమువచ్చినన్ని కబళములను తినవలెను. గురుకుల. సేవాపరాయణుడగు బ్రహ్మచారికి మితాహార నియమములేదు.

౬౮ తేషా మయం మితాహార । స్త్యవశ్యేషా మల్ప భోజనమ్,
కౌచంతు ద్వివిధం ప్రోక్తం । బాహ్య మాభ్యంతరం తథా.

పై జెప్పబడిన ముని మొదలగువారికి ఆ యా కబళములు మితాహారము. ఇతరులకు తగ్గించి భుజించుటయే మితాహారము. కౌచకర్మ బాహ్యమనియు, ఆభ్యంతర మనియు రెండు విధములు.

౧౯ మృజ్జాభ్యాం బహిశ్శుద్ధి । ర్మనశ్శుద్ధి స్తథాపరమ్,
మనశ్శుద్ధి స్సువిజ్ఞేయా । ధర్మేణాధ్యాత్మవిద్యయా.

మట్టితోడను, నీటితోడను శరీరమునకు జేయు శుద్ధి
బాహ్య శుద్ధి. ధర్మముచేతను బ్రహ్మవిద్యచేతను మనస్సును
బరిశుద్ధముగ జేయుటే ఆభ్యంతర శుద్ధి యనబడును.

౨౦ ఆత్మవిద్యా చ ధర్మశ్చ । పితౄణామపి వానశ్శు,
తస్మాత్సర్వేషాం కాలేషు । సర్వేషాం శ్రేయసాధిభిః.

పుణ్యాత్మురాలవైన ఓ గార్గీ ! ముక్తిని గోరువారు తండ్రి
యొద్దగాని, గురునియొద్దగాని ధర్మమును, అధ్యాత్మవిద్యను,
నే కాలమునందైనను నుపదేశము నొందవచ్చును. తిథి
వార నక్షత్రముల మంచి చెడ్డలు కామ్యకర్మలకే కాని,
బ్రహ్మవిద్యకు లేవు.

౨౧ గురవ శ్రుతసంపన్నా । విద్వాంసశ్చ యథావిధి,
స్వధర్మనిరతాః పూజ్యా । మాన్యా వాఙ్మనసాదిభిః.

గురువులు, శాస్త్రములను వేదములను జదువుకొనిన
విద్వాంసులు, తమ వర్ణాశ్రమములకు జెప్పబడిన ధర్మముల
నాచరించువారలు మనస్సుచేతను, వాక్కుచేతను, ఉపచార
ముచేతను పూజింపదగినవారు. అట్టివారిని మన్నింపవలెను.

ఓం తత్సత్.

ఇతి శ్రీయాజ్ఞవల్క్యగీతా సూపనిషత్సు బ్రహ్మవిద్యాయాం
యోగశాస్త్రే శ్రీ గార్గీ యాజ్ఞవల్క్య సంవాదే
కర్మజ్ఞానయోగాది నిరూపణం నామ

ప్రథమోధ్యాయః.

శ్రీమిత్రదేవగర్భణమస్తు.

ద్వితీయాధ్యాయము

(శ్రీ)భగవానుపాచ

౧ తపస్సంతోష మాస్తిక్యం । దాన మీశ్వరపూజనమ్,
సిద్ధాంతశ్రవణంచైవ । హీ ర్మతిశ్చ తపోవ్రతమ్.

యోగమున కంగములైన యమము మొదలగు నెనిమిదింటిలో యమము దాని స్వరూపము దాని భేదములను మొదటి యధ్యాయమున దెల్పి, యీరెండవయధ్యాయమున నియమము వాని స్వరూపములను దెల్పుచున్నాడు.

నియమము:- తపస్సు, సంతోషము, ఆస్తిక్యము, దానము, ఈశ్వరపూజనము, సిద్ధాంతశ్రవణము, హీ, మతి, తపము, వ్రతము అని పదివిధములు.

౨ ఏతే చ నియమాః పోక్తా । స్తాంశ్చ సర్వాన్ పృథక్ శృణు,
విధినోక్తేన మార్గేణ । కృచ్ఛ చాన్ద్రాణామపిభిః.

పై చెప్పబడిన నియమములను ప్రత్యేకముగ వినుము. శాస్త్రమునందు చెప్పబడిన కృచ్ఛము, చాన్ద్రాయణము మొదలగు నియమములతో (కృచ్ఛము - మూడుదినములు పగళ్లును, మూడుదినములు రాత్రులును భోజనముచేసి, అనగా ఒక్కొక్కపూట యనియర్థము), మూడు దినములు అయాచితపదార్థములను భుజించి, పిమ్మట మూడుదినములు నిరాహారముగ నుండుట.

చాంద్రాయణమునగా భుజింపవలసిన ముప్పదిరెండు కబళములలో చంద్రునియొక్క త్మయవృద్ధుల ననుసరించి క్రమముగ కృష్ణపక్షమునందు ఒక్కొక్క కబళముగ తగ్గించుచు, శుక్లపక్షమునందు ఒక్కొక్క కబళముగ హెచ్చించుచు, భుజించి యాచరించు వ్రతము.

- 3 శరీరశోషణం ప్రాహు । స్తపసాంతప ఉత్తమమ్,
యదృచ్ఛాలాభతో నిత్య । మలం పుంసో భవే దితి.
- ౪ యాధీస్తా మృషయః ప్రాహు । స్సంతోషం సుఖలక్షణమ్,
ధర్మాదధర్మేషు విశ్వాసో । యస్త దాస్తిక్య ముచ్యతే.

పై చెప్పబడిన కృచ్ఛ్ర చాంద్రాయణాదులచే దేహమును కృషింప జేయుట తపస్సులలో కల్పనముననుసరించి లభించిన దానితో దృష్టినిండుటయే సంతోషము, ధర్మమునందును, అధర్మమునందును గల సమ్మతమునకే ఆ స్తిక్యముగ పేరు.

- ౫ న్యాయార్జితం ధనం చాన్న । మన్యేజ్యో యత్ర దీయతే,
అధిభ్య శ్రద్ధయా య క్తం । దాన మేతద్దానమృతమ్.

న్యాయముగా సంపాదించిన ధనము, అన్నము కొరిన వారికి శ్రద్ధతో బ్రీతితో నియ్యబడు దానికే దానమని పేరు.

- ౬ యః ప్రసన్న ప్రభావేన । విష్ణుం వరం వేద్యయమ్,
యథాశక్త్యర్పయే ద్భక్త్యా । త్వేద దీశ్వర పూజనమ్.

నిర్మల హృదయముతో గోరిన వరమును విష్ణునియొద్దనుండైన విష్ణువును శక్తికొలది భక్తితో బూజించుటయే యీశ్వర పూజనము. ఇది యొక విధము.

- 2 రాగాద్యపేతం హృదయం । వాగదుష్టకృతాదిభిః
హింసాది రహితః కాయ । ఏ త దీశ్వర పూజనమ్.

మనస్సునందు రాగ ద్వేషములు మొదలగు ద్వంద్వములు లేకుండ నుండుటయు, వాక్కుతో నెవరియెడను నెప్పుడును గతినముగ ప్రసంగింపకుండ నుండుటయు, శరీరముతో నెవరికిని నే విధముగను బాధ కలిగింపకుండ నుండుటయుగూడ సీశ్వర పూజయే యగును. అనగా త్రికరణ శుద్ధితో నెవరికిని నే కీడును గలిగింపకుండ నుండుట యీశ్వరపూజనముగ జెప్పబడుచున్నది. ఈ మూడును ఈశ్వరపూజగ నే ఎంచబడినవి. ఇది మఱియొక విధము.

- ౩ సిద్ధాంత శ్రవణం ప్రోక్తం । వేదాంత శ్రవణం బుద్ధైః,
ద్విజవత్ క్షత్రియ సోక్తం । సిద్ధాంత శ్రవణం ద్విజైః.

సిద్ధాంత శ్రవణ మనగా పండితులవలన వేదాంత విషయములను వినుట (ఉపనిషద్గోష్ఠి).

క్షత్రియుడును బ్రాహ్మణునివలెనే బ్రాహ్మణుల మూలముగ వేదాంతములను వినవచ్చును.

- ౪ విశాం చ కేచి దిచ్ఛన్తి । శీలవృత్తవతాం సతామ్,
శూద్రాణాం చ శ్రీయశ్చై చివ । స్వధర్మస్థ తపస్విసామ్.

కొందఱి ఋషుల మతమున వైశ్యులకును సిద్ధాంత శ్రవణము కలదు. వారు మంచి స్వభావమును మంచి నడవడియును గలిగి సత్పురుషులై యుండవలెను. స్వధర్మము నాచరించు శ్రీులకును, శూద్రులకును పై విధియే.

౧౦ సిద్ధాంత శ్రవణం ప్రోక్తం । పురాణ శ్రవణం బుద్ధైః,
వేద తాకిక మంత్రేషు । కుత్సితం కర్మ యద్భవేత్.

౧౧ తస్మిన్భవతి యా లజ్జా । హీన్తు వైవేతి కీర్తితా,
విహితేషు చ సర్వేషు । శ్రద్ధయా సా మతి ర్భవేత్.

పండితులవలన పురాణములను వినుటయు సిద్ధాంత శ్రవణ మని చెప్పబడినది. వైదిక మంత్రములయందును, తాకిక మంత్రములయందును, ఏది నీచ కర్మగా జెప్పబడినదో దాని యందలి లజ్జాభావమే (ఏవగింపు) హీన యనబడును.

వేదమునందు చెప్పబడిన కర్మలయందు శ్రద్ధయే మతి యగును. అనగా వేద విహితములైన కర్మలను జేయుటయు, నిషిద్ధ కర్మలను విడుచుటయు నని భావము.

౧౨ గురుణా చోపదిష్టాఽపి । వేదబాహ్య వివర్జితః.

విధినోక్తేన మాగ్ధేణ । మంత్రాభ్యాసో జప స్మృతః.

యోగ్యుడైన గురువుచే నుపదేశింపబడి, వేద బాహ్య కర్మలను విడనాడి, శాస్త్రానుసారముగా మంత్రము నభ్యసించుట జప మనబడును.

౧౩ అగీత వేద సూత్రే వా । పురాణే చేతిహాసకే,

ఏతేష్యధ్యాపనం యశ్చ । అభ్యాసస్స జప స్మృతః.

తాను చదువుకొనిన వేదములను, బ్రహ్మ సూత్రాదు లను, పురాణములను (పదు నేనిమిది పురాణములు) భార తాధి యితీహాసములను నితరులకు నేర్పుటకూడ జప మనబడును.

౧౪ జపశ్చ ద్వివిధః ప్రోక్తః । వాచకో మానస స్తథా,
వాచకో పాంశు రుచ్చైశ్చ । ద్వివిధః పరికీర్తితః.

జపము వాచకమనియు, మానసిక మనియు రెండు విధములు. వాచక మనగా నోటితో నితరులకు వినబడునట్లు చేయునది; మానసిక మనగా మనస్సునందే మంత్రమును జపించుట. వానిలో వాచకము ఉపాంశువనియు, ఉచ్చైస్వరము గలదనియు రెండు విధములు. ఉపాంశువనగా పెదవులను మాత్రము కదల్చుచు ధ్వని కాకుండ మంత్రమును జపించుట. రెండవది ఇతరులకు వినబడునట్లు జపించుట.

౧౫ మానసో మనసా ధ్యానం । భేదా ద్ద్వైవిధ్య మాస్థితః,

ఉచ్చైర్జపా దుపాంశుశ్చ । సహస్ర గుణ ముచ్యతే.

మానసిక జపము, మనస్సుచే మంత్రమును ధ్యానించుట, మనస్సుచే మంత్రము నుచ్చరించుట యను భేదములచే రెండు విధములు. పైకి ఉచ్చరించిన దానికంటె ఉపాంశువు (ధ్వని కాకుండగ మంత్రము నుచ్చరించుట) వేయిరెల్లు ఫల మొసంగును.

౧౬ మనసా తు తదా ధ్యానం । సహస్ర గుణ ముచ్యతే,

ఉచ్చైర్జపస్తు సర్వేషాం । యథోక్త ఫలదో భవేత్.

ఉపాంశు జపముకంటెను మానసిక ధ్యానము వేయిరెల్లు ఫలము నిచ్చును. బిగ్గరగ వినుపించునట్లు చేయబడు మంత్ర జపము శాస్త్రములో జెప్పబడిన ఫలమునే యిచ్చును. అధికము నియ్యజాలదు.

౧౭ నీచై శ్శుతో నచేత్సోఽపి । శ్శుతశ్చే న్నిష్ఫలం భవేత్ ,
ఋషి శ్చందో దైవతం చ । ధ్యాయన్ మంత్రం చ సర్వదా.

౧౮ యస్తు మంత్రో జపో గార్థి । స ఏవవో ఫలప్రదః,
ప్రసన్నగురుణా పూర్వ । ముపదిష్ట మనుష్ఠితమ్.

“ధర్మార్థ కామ సిద్ధిర్థ । ముపాయ గ్రహణం వరమ్”

మెల్లగ వినుపించినను గట్టిగ వినుపించినను ఆమంత్రము ఫలము నొసంగదు. అనుగ్రహము గల గురునిచే నుపదేశింపబడిన మంత్రము ఋషి దేవతా ఛందస్సులతో జపింపబడెనేని యది సంపూర్ణ ఫల మొసంగుటయే కాక ధర్మార్థకామముల గూడ నొసంగును.

ఋషి దేవతా ఛందస్సుల నేల స్మరింపవలెననగా ఋషులు మంత్రద్రవ్యలు. అనగా తపస్సులోనుండగా వారలకు మంత్రములు దర్శన మీయగా వానిని ధారణజేసి శిష్యుల కుపదేశింపుచు వచ్చిరి. నదులకు వనములకు నధిదేవత లున్నట్లే మంత్రములకును అధిదేవతలుకలరు. ఒక్కొక్క మంత్రమునకు నిన్నియక్షరము లనియుండును. గాయత్రి, ఉష్ణిక్, అనుష్టుప్ మొదలైన ఛందము లలో ఒక్కొక్క మంత్రము ఒక్కొక్క ఛందమునకు జెంది యుండును. మంత్రమును తపోమహిమచే గ్రహించిన ఋషిని, ఫలమునొసంగు మంత్రాధిదేవతను, మంత్ర మే ఛందస్సునకు జెందినదో ఆ ఛందస్సును స్మరింపనిచో గృతఘ్నుడగును. (అనగా పొందిన మేలును మఱచినవాడగును.) ఒకనివలన నుపకారమును బొంది నీవు నా కేమిచేసితివనినచో నతని కెట్టి ఫలము కలుగునో అట్లే మంత్రఫలమును బొందుచు

ఆ మంత్ర ద్రవ్యను, అధిదేవతను, ఛందస్సును తలంపనిచో నట్టి ఫలమును పొందవలసియుండును. కాన ఋషి దేవతా ఛందస్సులను స్మరించియే మంత్రోచ్ఛారణముజేయుట సముచితము.

ఓం తత్సత్.

ఇతి శ్రీయజ్ఞవల్క్యగీతా సూపనిషత్సు బ్రహ్మవిద్యాయాం

యోగశాస్త్రే శ్రీ గార్గీ యజ్ఞవల్క్య సంవాదే

నియమాదిలక్షణం నామ

ద్వితీయోఽధ్యాయః.

శ్రీరవిదేవార్పణమస్తు.

తృతీయాధ్యాయము

అష్టాంగములలో మూడవది ఆసనము.

ఈ ఆసనములు తొంబదికి పైగా గలవు. కాని వానిలో ముఖ్యమైనవి యెనిమిదింటిని మాత్రమే యీయాధ్యాయము నందు జెప్పుచున్నారు.

శ్రీభగవానువాచ.

- ౧ ఆసనా న్యధునా వత్సేత్ । శృణు గార్హి వరాననే,
స్వస్తికం గోముఖం పద్మం । వీరం సింహాసనం తథా.
- ౨ భద్రం ముక్తాసనంచైవ । మయూరాసన మేవచ,
తథై వైషాం వరాహోహే । పృథ గ్వత్సామి లక్షణమ్.

ప్రసన్నవదనముగల ఓగార్హీ ! ఇప్పుడు యోగాసనములను గుతించి చెప్పుచున్నాను. ౧ స్వస్తికము ౨ గోముఖము ౩ పద్మము ౪ వీరము ౫ సింహాసనము ౬ భద్రము ౭ ముక్తాసనము ౮ మయూరాసనము. వీని లక్షణములను ప్రత్యేకముగ దెల్పుచున్నాను.

- ౩ జానూ శ్చోరంతరం సమ్య । క్కృత్వా పాదతలే ఉశే,
ఋజుకాయ స్సుఖాసీన । స్వస్తికం తత్ప్రచక్షతే.

కుడిపాదమును నెడమతొడకును పిక్కకును మధ్యనుంచ వలెను. చేతులను రెండుమోకాళ్లపైనుంచి తిన్నగ గూర్చుండుటయే స్వస్తికాసనమని చెప్పబడుచున్నది.

- ౪ నీవిన్యా వామతః పార్శ్వే । గుత్సా నిక్షిప్త పాదయోః,
సర్వే దక్షిణ గుల్ఫంతు దక్షిణేఽ దక్షిణే వరమ్.

౫ (క) ఏ తచ్చ స్వస్తికం ప్రోక్తం । సర్వ పాప ప్రణాశనమ్.

కుడికాలి మడమను గుదస్థానమునకు ఎడమప్రక్కను
ఎడమకాలిమడమను గుదస్థానమునకు కుడిప్రక్కన నుంచి
కూర్చుండుటయు స్వస్తికాసనముగ జెప్పబడినది.

స్వస్తికాసనముననుండి ప్రతిదినము పదునైదు నిమిష
ములకాలము కన్నులు మూసికొని తన హృదయపద్మము
నందు తన యిష్టదైవమును ధ్యానించినయెడల తన పాపము
లన్నియు బోయి శీఘ్రకాలముననే మోక్షప్రాప్తి కలుగును.

మతియు నీ యాసనము జీర్ణశక్తి నభివృద్ధి జేయును.
మంచి యాకలిని గలిగించును. ఆరోగ్యమును సంతోషమును
నిచ్చును. వాతరోగమును, సంధివాతమును హరించును.
పిక్కలలోనివియు, తొడలలోనివియు, నగు నరములను శుద్ధ
ముగ జేసి వానికి బలము నిచ్చును. ఈ యాసనము బ్రహ్మ
చర్యమును గాపాడుకొనుటకు మంచిది.

౫ (గ) సవ్యే దక్షిణ గుల్ఫంతు । పృష్ఠపార్శ్వ నివేశయేత్.

౬ దక్షిణేఽపి తథాసవ్యం । గోముఖం గోముఖం తథా,
అంగుష్ఠే చ నిబద్ధీయా । ధస్తాభ్యాం పృష్ఠమేణతు.

గుదస్థానమునకు నెడమవైపున కుడికాలి మడమను
ఆనించవలెను. ఆపుముఖమువలె ముఖమును బైకెత్తి చూడ
వలెను. కుడిచేతిని తలపై నుండి యెడమ వైపునకు రానిచ్చి
యెడమ చేతిని యెడమ వైపునుండియే వెనుకనుండి రానిచ్చి

రెండుచేతుల బొటనవేళ్లను కలుపవలెను. దీనికే గోముఖాసనమని పేరు.

ఈ యాసనము సంఘలలోని నొప్పలను, తుంటినొప్పిని, మూలశంకను, నాడీవ్యాధిని, అజీర్ణరోగమును, నడుము నొప్పిని బోగొట్టును. ఇది బ్రహ్మచర్యమును ఆరోగ్యమును వృద్ధిపరచును. ప్రాణాయామమునకు మిక్కిలి యుపయోగించును.

2 ఊర్వా దపరి విప్రేంజే । కృత్వా పాదతలే ఉభే,
పద్మాసనం భవే దేత । త్వర్వేషా మపి పూజితమ్.

కుడిపాదమును ఎడమ తొడమీదను, ఎడమ పాదమును కుడి తొడమీదను నుంచి రెండుచేతులను రెండు మోకాళ్లపైనుంచి కూర్చుండుట పద్మాసన మనబడును.

ఈ ఆసనము అందఱి చేతను, ఆదరింపబడినది. దీని యుపయోగము స్వస్తికాసనమునకు వలెనే యని యెఱుంగునది.

౩ ఏకపాదం తథై కస్మిన్ । వివ్రస్యో రాతు సంశ్లితః,
ఇతరస్మిన్ స్తథా చౌరా । వీరాసన ముదాహృతమ్.

కుడిపాదమును ఎడమ తొడపై నుంచి, యెడమ కాలి మడమను కుడి తొడక్రింద నుంచి కూర్చుండిన దానికి వీరాసనమని పేరు. ఈ వీరాసనము పద్మాసనము లోని భేదమగుటచే నిదియును పద్మాసన ఫలమునే యొసంగును.

౪ గుర్భాచ పృథణస్యాశ । నీవిన్యాః పార్శ్వయో రపి,
దక్షిణం సప్య గుర్భేన । సవ్యేనైవ తథేతదమ్.

౧౦ హస్తా చ జాన్వో స్సంస్థాప్య । స్వాంగుళీశ్చ పసార్య చ,
వ్యాత్ర వక్త్రో నిరీక్షేత । నాసాగ్రంతు సమాహితః

౧౧(క) సింహాసనం భవే దేత । ద్యోగిభిః పూజితం సదా.

అండకోశము (వృషణము) నకును, గుదస్థానమునకును, మధ్యగ రెండు పాదముల మడమలను జేర్చి కుడిమడమను నెడమవైపునను నెడమ మడమను కుడి వైపున నుంచి రెండు చేతులను మోకాళ్లపై నుంచి, వ్రేళ్లను విస్తరింపజేసి నోటిని తెరచి నాసాగ్రమునందు దృష్టి నుంచినచో నది సింహాసన మనబడును.

ఇది వ్యాధులను బోగొట్టును. ఈ ఆసనము ద్వారా బంధములను సులభముగ నలవడ జేసికొనవచ్చును. యోగులు దీని నాచరింతురు.

౧౧(గ) గుర్రాశచ వృషణ స్వాథ । నీవిన్యాః పార్శ్వయో రపి,

౧౨ పార్శ్వ పాదౌ చ జానుభ్యాం । దృఢం బద్ధా సునిశ్చలమ్,
భద్రాసనం భవే దేత । తస్యర్వచ్యాధి విషాపహమ్.

వృషణములకును, గుదస్థానమునకును, మధ్యప్రదేశము నందు రెండు మడమలను జేర్చి, పిక్కలను తొడలతో జేర్చి చేతులను మోకాళ్లపై నుంచి, నాసాగ్రమునందు దృష్టి నుంచుట భద్రాసన మనబడును. ఈ యాసనము సర్వవ్యాధులను బోగొట్టును. విషసంబంధమైన దోషములను గూడ నశింపజేయును.

౧౩ సంపీడ్య నీవినం నూత్నమ్ । గుర్భే నైవతు సవ్యతః,
సవ్యం దక్షిణ గుర్భేన । ముక్తాసన ముదాహృతమ్.

ఎడమకాలి మడమను గుడసానమునకుజేర్చి, కుడికాలి మడమను మేఢ్రముయొక్క మొదలునందుంచి, రెండు చీల మండలను కలియునట్లుచేసి, చేతులను రెంటింటిని మోకాళ్లపై నుంచినచో నట్టి దానిని ముక్తాసనమనెదరు.

ఈ ముక్తాసనమునకే సిద్ధాసనమని మఱియొకపేరు కలదు, పద్మాసనమునకు బిమ్మట నీ యాసనమునకే ప్రాధాన్య మీయబడినది. కొందఱి మతమందు ధ్యానమునకు ప్రద్యాస నముకంటెను సిద్ధాసనమునకే ప్రాముఖ్యముకలదు. ఈ యాస నమును జక్కగా నభ్యసించినయెడల జాల సిద్ధులు (శక్తులు) కలుగును. యోగు లీయాసనమును నెక్కువగ నభ్యసించి యెక్కువ సిద్ధులను సంపాదించుట చేతనే దీనికి సిద్ధాసనమని పేరు కలిగినది. ఈ ఆసనమును స్త్రీలు అభ్యసింపరాదు.

౧౪ మేఢ్రా దుపరి నిక్షిప్య । సవ్య గుల్ఫం తథోపరి,
గుల్ఫాంతరం చ నిక్షిప్య । ముక్తాసన మిదంతథా.

ఎడమకాలిమడమను మేఢ్రముపైనుంచి దానిపై కుడికాలి మడమ నుంచుటయుగూడ ముక్తాసన మనబడును. ఇది రెండవవిధము.

౧౫ అపప్త భృథరాం సమ్య । క్తలాభ్యాం తు కరద్వయోః,
హస్తయోః కూర్పరౌ చాపి । స్థాపయన్ నాభి పార్శ్వయోః.

౧౬ సమున్నత శిరః పాదో । దండవ ద్యోమిన్ సస్థితః,
మయూరాసన మేతత్తు । సర్వ పాప ప్రణాశనమ్.

౧౭ (క) సర్వదా భ్యంతరా రోగా । వినశ్యంతి విషాజిత.

భూమియందు రెండు చేతులను ఆనుకొని అనగా రెండు చేతులవేళ్ళను నాభివైపున కుండవలెను. రెండు మోచేతులను నాభికి రెండు ప్రక్కలయందుంచి, తలను బైకెత్తి పాదములను గూడ మెల్లగ భూమినుండి పైకెత్తి కట్టవలె పొడుగుగా నుండవలెను. అనగా చేతులమీద నానుకొని కాళ్ళను వీపును సమానమైన యెత్తులో నుంచి తలను కొంచెము పైకెత్తవలెను. దీనినే మయూరాసన మందురు.

ఈ యాసనము మిగిలిన యాసనములకంటె కొంచెము విలక్షణమైన శక్తులు కలదియై యున్నది. ఈ యాసనము కొన్ని తెప్పపాట్ల కాలములోనే శరీరమున కంతకును వ్యాయామము నొసంగును. ఇది సూదిమందు (ఇంజక్షన్) వలె వెంటనే పనిచేయును. ఇది జీర్ణశక్తిని వృద్ధిపరచి గర్భము నందుగల జీర్ణముకాని పదార్థమును కొంచెము సేపటిలోనే హుతము చేసివైచును. హాలాహలవిషమునుగాని, దాని వలనగలిగిన ఫలితములను గాని నశింపజేయును. అజీర్ణ వ్యాధిని నశింపజేయును, కడుపునందుండు దీర్ఘరోగములను హరించును. కారిజము (లివర్) ను పెరుగనీయక గుల్మవ్యాధిని బోగొట్టును. మలబద్ధమును రూపుమాపును. కుండలినీశక్తిని అభివృద్ధిపరచును. ఆకలిని గలిగించును. వాత పిత్త శ్లేష్మముల వలనగలిగిన సమస్తరోగములను నివారించును. అతి మూత్ర వ్యాధిని గూడ పోగొట్టి బాహువులకు మంచి బలము నిచ్చును. ఈ ఒక్క ఆసనమే తక్కువకాలములో నెక్కువ శరీరదార్ఢ్యము నొసంగును.

౧౮ యమైశ్చ నియమశ్చైవ । ఆసనైశ్చ సుసంయుతా,
 నాడీశుద్ధిం చ కృత్వాతు । ప్రాణాయామం తతః కరు.
 యమనియమములతోడను, ఆసనములతోడను గూడిన
 దానవై నాడీశుద్ధి నొనర్చుకొని ప్రాణాయామము నొన
 రింపుము.

(ఈ అధ్యాయమును గూర్చిన వివరణము ఆముఖములో
 జూడనగును.)

ఓం తత్సత్.

ఇతి శ్రీయాజ్ఞవల్క్యగీతా సూపనిషత్సు బ్రహ్మవిద్యాయాం
 యోగశాస్త్రే శ్రీ గార్గీ యాజ్ఞవల్క్య సంవాదే
 స్వస్తికగోముఖమయూరద్యానన లక్షణం నామ
 తృతీయోధ్యాయః.

శ్రీసూర్యదేవార్పణమస్తు.

—————

చతుర్థాధ్యాయము

- ౧ శ్రుత్వై తద్భాషితం వాక్యం । యాజ్ఞవల్క్యస్య ధీమతః,
పునః ప్రాహ మహాభాగా । సభామధ్యే తపస్విని.

ప్రతిభాశాలియగు యాజ్ఞవల్క్యుని వాక్యమును విని,
సభామధ్యమునందు తపస్వినియగు గార్గి తిరిగి యిట్లనెను.

(శ్రీ)గార్గ్యవాచ :-

- ౨ భగవన్ బ్రూహి మే స్వామిమ్ । నాడీ శుద్ధిం విధానతః,
కేనోపాయేన శుద్ధాస్య । ర్నాడయ స్సర్వ దేహీనామ్.

భగవానుడవగు నా, ప్రభూ ! సర్వప్రాణులయొక్కయు
నాడులు పరిశుద్ధము కావలెనన్న నేమి యుపాయము కలదో
యట్టి యుపాయసహితమగు నాడీశుద్ధివిధానము నా కాన
తిండు.

- ౩ ఉత్పత్తిం చైవ నాడీనాం । వారణం చ యథావిధి,
కందశ్చ కీ దృశః ప్రోక్తః । కతి తిష్ఠంతి వాయవః.

నాడులపుట్టుకను వాని వివరములను యథార్థముగ
దెలుపుడు. కందమన నెట్టిదిగా జెప్పబడినది. శరీరమందలి
వాయువు లెన్ని ?

- ౪ స్థానానిచైవ నాడీనాం । కర్మాణి చ పృథక్ పృథక్,
విజ్ఞాతవ్యాని యాస్యస్మి । వేహే దేహ భృతాంవర.

పురుషశ్రేష్ఠుడా ! ఈ దేహమందలి నాడీ స్థానములను
వాని కర్మలను వేరు వేరుగ దెలుపుము.

- ౫ వక్తృ మర్షసి తత్సర్వం । త్వత్తో వేత్తా నవిద్యతే,
ఇత్యుక్త భార్యయా తత్ర । సమ్యక్ ద్ధత మానసః.

౬ (5) గార్హిత్య శ్చ సమాలోక్య । కృపయా సమ భావత.

ఓ ఋషి శ్రేష్ఠుడా! పైన నే నడిగిన వాని నన్నింటిని దెల్పుము. నీకంటె తెలిసినవాడు లేడు.

ఈ విధముగ భార్యయగు గార్గిచే నడుగబడి ఆ యడుగ బడిన విషయమునందు మనస్సుకలవాడై గార్గిని, ఆ ఋషులను జూచి, అనుగ్రహముతో నిట్లనియెను.

శ్రీభగవానువాచ :-

౬ (౧) శరీరం తావ దేవంహి । పణ్ణవ త్యంగుశాత్మకమ్,

౭ (క) విధ్యే తత్సర్వ జంతూనాం । స్వాంగుశీభి రతి ప్రియే.

ఓ ప్రియురాలా! ప్రతి ప్రాణి దేహము తొంబది యా టంగుళముల పరిమాణము గలిగియుండును. ఆ యంగుళమును తమ తమ కుడిచేతి బొటనవేలి మొదటి కణుపునుగా గ్రహింపుము.

౭ (౧) శరీరా దధికః ప్రాణః । ద్వాదశాంగుళ మానతః,

౮ చతుర్దశాంగుళం కేచి ద్వదన్తి మునిసత్తమాః,

ద్వాదశాంగుళ మేవేతి । వదంతి జ్ఞాన చోదకాః.

ఉచ్చాస్వస నిశ్వాసరూపమైన ప్రాణ వాయువు తొంబది యాటంగుళములు పరిమాణముగల దేహముకంటె పండ్రెం డంగుళములు ముందుకు యెక్కువ ప్రసరించును. కొందఱి ఋషుల మతమున పదునాలు గంగుళముల ప్రసారము గల దనియు నున్నది.

జ్ఞాన బోధకులు మాత్రము పండ్రెండంగుళముల ప్రసారము గలదనియే చెప్పిరి.

౯ అత్మస్థ మనిలం విద్వా । నాత్మస్థే నైవ వహ్నినా,
యోగాభ్యాసేన యః కుర్యాత్ । తస్యమంవా వ్యాసమేవవా.

౧౦ (క) స ఏవ బ్రహ్మవిచ్ఛేదః । స్వతూజ్యశ్చ సోత్తమైః.

శరీరమందున్న వాయువును శరీరమందలి యగ్ని చే యోగా
భ్యాసముద్వారా సమానవాయువుగాగాని, వ్యాసవాయువుగా
గాని, యెవడు మార్పునో యాతడే బ్రహ్మవేత్తలలో గొప్ప
వాడు. అతడే జనులచే బూజింపదగినవాడై యున్నాడు.

౧౦ (గ) అత్మస్థ వహ్నినైవత్వం । యోగజ్ఞేషు ద్విజోత్తమే,

౧౦ (క) అత్మస్థం మాతరిక్వానం । యోగాభ్యాసేన నిర్జయ,

ఓ బ్రాహ్మణ శ్రేష్ఠురాలా ! యోగాభ్యాసము నెఱింగిన
దానా ! దేహమందున్న యగ్నిచేతను, యోగాభ్యాసము
చేతను దేహమందున్నగాలిని జయింపుము.

౧౧ (గ) దేహమధ్యే శిఖిస్థానం । తస్య జాంబూనద ప్రథం,

౧౨ త్రికోణ మనుజానంతు । చతురస్రం చతుష్పదమ్,
మండలం తత్పతంగానాం । సత్యమేత ద్రవ్యమితే.

పుటము వేయబడిన బంగారముతో సమానమైన కాంతి
గలదై కంఠమునుండి జానెడుదిగువను, ముక్కోణాకారము
గల అగ్నిస్థానము దేహమధ్యమందుండును. పక్షులకు నాలుగు
మూలలును నాలుగు భాగములును గలిగిన అగ్నిస్థానము
దేహమధ్యమున నుండును.

౧౩ తస్మధ్యేచ శిఖితస్త్వి । సదాతివృత్తి పావకీ,
దేహమధ్యం చ కుతేతి । త్రోతు మిచ్ఛసి చే చ్ఛ్చుణు.

ఆ దేహమధ్యమందున్న యగ్నిస్థానమధ్యమున నన్నని యగ్నిజ్వాల యుండును. దేహమధ్యమననేదియో వినదలతు వేని వినుము.

౧౮ గుదాత్తు ద్వ్యంగుళా దూర్భవః । మథో మేథ్రాచ్చ ద్వ్యంగుళాత్, దేహమధ్యం తయోర్మధ్యం । మనుష్యాణామితీరితమ్.

మలసానమునకు రెండంగుళములపై నను, మేథ్రమునకు రెండంగుళములకు క్రిందుగను, (ఆరెంటికినిమధ్య) నుండు ప్రదేశమే మనుష్యులకు దేహమధ్యమని చెప్పబడినది.

౧౯ చతుష్పదాంతు హృన్మధ్యే । తిరక్చాంతుంద మధ్యమే, ద్విజానాంతు పరార్థోహే । తుంద మధ్య మితీరితమ్.

ఉత్తమురాలపై న ఓ గార్దీ! నాలుగుపాదములుకలిగిన పశువులు మొదలగువానికి హృదయమధ్యప్రదేశమే దేహమధ్యముగా జెప్పబడినది. పక్షులకు కడుపుయొక్క మధ్యప్రదేశమే తుందమధ్యమని చెప్పబడినది. అనగా దేహమధ్యమనిభావము.

౨౦ కందస్థానం మనుష్యాణాం । దేహమధ్యం నవాంగుళమ్, చతురంగుళ ముత్సేధః । ఆయామశ్చ తథావిధః.

మనుష్యులకు దేహమధ్యమునుండి, పైన తొమ్మిది యంగుళములలోనున్న ప్రదేశమే కందస్థానమని చెప్పబడినది.

కందస్థానమనగా మూలాధారము. ఆకందస్థానము నాలుగంగుళముల పొడవును నాలుగంగుళముల వెడల్పును గలిగి యుండును.

౨౧ అండాకృతివ దాకానం । పూరితం తత్త్వగాదిభిః, చతుష్పదాం తిరక్చాంచ । ద్విజానాం తుందమధ్యమే.

ఆ కందస్థానము గుడ్డుఆకారముగలిగి చర్మముమొదలగు వానిచే గప్పబడియుండును. పక్షులకును పశువులకును ఉదర మధ్యమునందే యీయండాకారముకల కందస్థానముండును.

౧౮ తస్మిన్ వాభి రిక్తుక్తం । నాభౌ చక్రీ సముద్భవః,
ద్వాదశా రయతం తచ్చ । తేన దేహ ప్రకీర్తితః.

ఆ కందస్థానముయొక్క మధ్యప్రదేశమునందే నాభి యున్నదనిచెప్పబడినది. నాభియందే చక్రము పుట్టును. ఆ చక్రము పండ్రెండు ఆకులు కలిగియుండును.

౧౯ చక్రేఽస్మిన్ భ్రమతే జీవః । పాప పుణ్య ప్రచోదితః,
తంతు పంజరమధ్యస్థా । యథా భ్రమతి లూలికా.

పుణ్య పాపములచే బ్రేరేపింపబడిన జీవుడు ఈ నాభిచక్రము నందే సాలెగూడునందు తిరుగు సాలెపురుగువలె తిరుగు చుండును. తనచేతనే కట్టుకొనబడిన గూటియందు సాలె పురుగెట్లు తిరుగుచున్నదో, యట్లే తాను జేసికొన్న పుణ్య పాపకర్మములను గూటియందు జీవుడును తిరుగుచుండును.

౨౦ జీవస్య మూలచక్రేస్మిన్ । స్వధః ప్రాణైశ్చ రత్యసౌ,
ప్రాణారూఢో భవేజ్జీవ । స్వర్వ భూతేషు సర్వదా.

ఈ జీవుడు నివసించు చక్రమునకు క్రిందిభాగముననే ప్రాణములను ధరించినవాడై జీవుడు సర్వప్రాణులయందును నివసించుచున్నాడు.

౨౧ తస్యోర్ధ్వం శుండలిస్థానం । నాభే స్తిర్య గఢోర్ధ్వతః,
అష్ట ప్రకృతి రూపాసా । అష్టథా శుండలీ కృతా,

నాభికి పైప్రదేశము కుండలిస్థానమని చెప్పబడినది. కుండలి యష్టప్రకృతులుకలదై యెనిమిదివిధములుగ నాభికి యన్నివైపులను వ్యాపించియున్నది.

౨౨ తథా తద్వాయు చారం చ | జలా న్నాదీని నిత్యశః,
చరితః కంద పార్శ్వేతు | నిరుద్ధేవ సదాస్థితా.

ఆ కుండలి జలమును నన్నమును జీర్ణింప జేయును. కంద పార్శ్వమందు గాలిని యడ్డుపెట్టుదానివలె నుండును.

౨౩ ముఖేనైవ సమాపేష్ట్య | బ్రహ్మరంధ్రముఖం తథా,
యోగకాలే లవ్యపాయేన | పృఖోధం యాతి సాగ్నినా.

యోగకాలమునందు ఈ సుషుమ్న అడ్డులేని యోగాగ్నితోగూడ ముఖమును బ్రవేశించి పిమ్మట బ్రహ్మరంధ్రమును బ్రవేశించును.

౨౪ సుఖరత్యా హృదయాకాశం | నాగరూపా మహోజ్వలా,
వాయు ర్వాయు ముఖేనైవ | తతోయాతి సుషుమ్నయా.

సర్పాకారముగలిగి మిక్కిలి ప్రకాశించునదై యీ కుండలిని వాయువుతోడను, సుషుమ్నతోడనుగూడి హృదయాకాశమున ప్రకాశించును.

౨౫ కంద మధ్యే స్థితానాడీ | సుషుమ్నేతి ప్రక్షిర్తితా,
తివంతి పరిత స్సర్వా | శ్చక్రేస్మి న్నాడి సంజ్ఞకాః.

కంద మధ్యమందున్న నాడినే సుషుమ్న యందురు. ఈ చక్రమందంతటను నితరమైన నాడులు గలవు.

౨౬ నాడీనా మపి తాస్సర్వాః | ముఖ్యా గాగ్రి! చతుర్దశ,
ఇడా చ పింగళాచైవ | సుషుమ్నా చ సరస్వతీ.

౨౭ వారణాదైవ పూషా చ । హస్తిజిహ్వో యశస్వినీ,
విశ్వోదరా కుహూశ్చైవ । శంఖినీ చ పయస్వినీ.

౨౮ అలంబుసా చ గాంధారీ । ముఖ్యాశ్చైతా శ్చతుర్దశ,
ఆసాం ముఖ్యతమా స్త్రీస । స్త్రీసృష్టేకోత్త మోత్తమా.

అసమస్తనాడులలో ముఖ్యమైనవి పదునాలుగు. ౧ ఇడ
౨ పింగళ ౩ సుషుమ్న ౪ సరస్వతి ౫ వారణ ౬ పూష
౭ హస్తిజిహ్వ ౮ యశస్వినీ ౯ విశ్వోదర ౧౦ కుహువు
౧౧ శంఖినీ ౧౨ పయస్వినీ ౧౩ అలంబుస ౧౪ గాంధారి
అనునవి. వీనిలో ముఖ్యమైనవి ఇడ, పింగళ, సుషుమ్నలు.
ఈమూటింటిలో ను త్తమోత్తమమైనది సుషుమ్న ఒక్కటియే.

౨౯ ముక్తిర్గార్గీ తి సా ప్రోక్తా । సుషుమ్నా విశ్వధారిణీ,
కందస్య మధ్యమే గార్గి ! । సుషుమ్నా సంప్రకీర్తితా.

ఓ గార్గీ ! లోకములను ధరించునదై ముక్తి యను పేరు
గలిగి సుషుమ్నానాడి కంద మధ్యమందుండును.

౩౦ పృష్ఠమధ్యే స్థితే నాస్థాన్ । సహమార్థిన్ స్థితాసదా,
ముక్తిమార్గా సుషుమ్నసా । బ్రహ్మరంధ్రేతి కీర్తితా.

గుదస్థానమధ్యమునందలి యెముక మొదలు తలవరకు
నుండు వెన్నెముకమార్గమే సుషుమ్నయనియు, బ్రహ్మరంధ్ర
మనియు చెప్పబడును.

౩౧ అవ్యక్తాదైవ విక్షేయా । నూక్షాసా వైష్ణవీస్మృతా,
ఇడాయాం పింగళాయాం చ । చరత శ్చంద్రభాస్కరా.

ఆ సుషుమ్నానాడియే సూక్ష్మమై యగుపడనిదై వైష్ణవి
యని చెప్పబడుచున్నది. సుషుమ్నానాడి నెటింగినవాడు
వైష్ణవ మాయ నెటింగినవాడేయగును. ఇడానాడికి చంద్రు
డును, పింగళానాడికి సూర్యుడును అధిదేవతలై యున్నారు.

32 ఇడాయాం చంద్రమా జ్ఞేయః । పింగళాయాం రవిస్థితిః,
చంద్రస్తామస ఇత్యుక్త । స్సూర్యో రాజస ఉచ్యతే.

ఇడానాడికి అధిదేవతయైన చంద్రుడు తమోగుణముకల
వాడుగను, పింగళానాడి కధిదేవతయగు సూర్యుడు రజో
గుణముకలవాడుగను చెప్పబడును.

33 విషభాగో రజే ర్భాగ । స్సమభాగోఽమృతం విదుః,
ద్వావేవ ధత్తస్సకలం । కాలం రాత్రి దివాత్మకమ్.

బేసిభాగము సూర్యునకు సంబంధించినదిగను, సమభాగము
చంద్రునికి సంబంధించినదిగను తెలియబడుచున్నది.

ఈ సూర్యచంద్రులే రాత్రిందివాత్మకమైన కాలమును
నడుపుచున్నారు.

34 భోక్తా సుషుమ్నా కాలస్య । గుహ్యమేత దుదాహృతమ్,
సరస్వతీ కుహూశ్చైవ । సుషుమ్నా పార్శ్వయో స్థితే.

సుషుమ్న యే కాలమును హరించును. ఇది రహస్యమైన
విషయము. సరస్వతీనాడియు, కుహూనాడియు సుషుమ్న
నాడికి రెండువైపుల నుండును.

35 గాంధారి హస్తజిహ్వచ । ఇడాయాః పృష్ఠ పార్శ్వయోః.
పూషా యశస్వినీ చైవ । పింగళా పూర్వ పృష్ఠయోః.

గాంధారి నాడియు, హస్తజిహ్వ నాడియు, ఇడా నాడికి వెనుక
వైపున నుండును. పూషా యశస్వి నీ నాడులు పింగళా
నాడికి అడుగుభాగమునకు ముందువైపున నుండును.

32 కుహూశ్చ హస్తజిహ్వయా । మధ్యే విశ్వోదరీస్థితా,
యశస్వి నీ కుహూర్మధ్యే । వారణా చ ప్రతిష్ఠితా.

కుహూ విశ్వోదరీనాడులు హస్తజిహ్వ నాడికి మధ్య
ప్రదేశమందుండును. యశస్వి నీ కుహూనాడుల మధ్యప్రదేశ
మునందు వారణ యను నాడియుండును.

33 పూషాయాశ్చ సరస్వత్యాః । స్థితా మధ్యే పయస్వి నీ,
గాంధార్యాశ్చ సరస్వత్యాః । స్థితా మధ్యే చ శంఖినీ.

పయస్వి నీనాడి పూషా సరస్వతీ నాడుల మధ్యయందుం
డును. శంఖనియనునాడి గాంధారి సరస్వతీ నాడులమధ్యయం
దుండును.

34 అలంబుసా చ విప్రేంద్రే । కంద మధ్యా దధః స్థితా,
పూర్వభాగే సుషుమ్నయాః । సామేధ్యంతం కుహూఃస్థితా.

బ్రాహ్మణశ్రేష్ఠురాలవై న ఓ గార్గీ! అలంబుస యనునాడి
కందమధ్యమునకు గింది ప్రదేశమున నుండును. సుషుమ్నా
నాడికి ముందుభాగమున మేధ్యంతమువరకు నుండునది
కుహూనాడి.

35 అథ శోచ్యైర్ధ్వంచ విక్షేయా । వారణా సర్వగామినీ,
యశస్వి నీచ యామ్యచ । పాదాంగుష్ఠాంత మివ్యతి.

వారణయనునాడి కాలి బొటనవేలివరకు వ్యాపించి
యుండును.

౪౦ పింగళా చోర్ధ్వగా యామ్యా । నాసాంతం విద్ధి మే ప్రియే,
యామ్యా పూషాచ శేత్రాంతం । పింగళా యశ్చ పృష్ఠతః.

నా ప్రియురాలవైన ఓ గార్గీ! పింగళానాడి ఊర్ధ్వగమ
సముగలదై ముక్కు చివరివరకును వ్యాపించి యుండును.
పింగళానాడికి గుడిభాగమున నడుగుననుండు పూషానాడి
కన్నుల చివరివరకు వ్యాపించియుండును.

౪౧ పయస్వినీ తథా గార్గీ! యామ్యాకర్ణాంత మివ్యతి,
సరస్వతీ తథాచోర్ధ్వ । మాజిహ్వయాప్రకీర్తితా.

ఓ గార్గీ! దక్షిణవైపుననుండు పయస్వినియనునాడి చెవి
చివరివరకును వ్యాపించియుండును.

౪౨ ఆ సవ్య కర్ణా ద్విపేంద్రే । శంఖినీచోర్ధ్వ గావతా,
గాంధారీ సవ్య శేత్రాంత । మిడాయాః పృష్ఠతః స్థితా.

ద్విజశ్రేష్ఠురాలవైన ఓ గార్గీ! శంఖినియనునాడి పైకి
యెడమ చెవివరకు వ్యాపించి యుండును. గాంధారియనునాడి
ఇడానాడికి వెనుకనుండి యెడమకంటి చివరివరకును
వ్యాపించును.

౪౩ ఇడాచ సవ్య నాసాంతం । సవ్యభాగే వ్యవస్థితా,
హస్తిజిహ్వ తథాసవ్య । పాదాంగుష్ఠాంత మివ్యతే.

ఇడానాడి యెడమ భాగమందున్నదై యెడమముక్కు
చివరివరకును వ్యాపించి యుండును. హస్తిజిహ్వ యనునాడి
యెడమకాలి బొటన వేలి చివరివరకును వ్యాపించియుండును.

౪౪ విశ్వోదరా చ యా నాడీ । తుండమధ్యే ప్రతిష్ఠితా,
అలంబుసా మహాభాగే । పాయమూలా దధోగతా.

పుణ్యాత్మురాలవైన ఓ గార్గీ! విశ్వోదర యనునాడి ఉదర మధ్యమునం దుండును. అలంబుసయనునాడి గుదస్థానము క్రిందివరకును వ్యాపించియుండును.

౪౫ ఏతాశ్చాస్యా స్సము త్పన్నా । స్పిరాస్త్యన్యామతాపి.
యథాశ్శత్ర దశే తత్ర । పద్మపత్రేషువాసిరాః.

రావియాకు నందలి, తామరాకు నందలి యీనెలవలె పైన జెప్పబడిన నాడులేకాక యితరమైన నాడులును తుండ మధ్యమందున్నవి.

౪౬ నాడీ ష్వేతాసు సర్వాసు । విజ్ఞాతవ్యాస్త పోధనే,
ప్రాణోఽపాన స్సమానశ్చ । ఉదాన వ్యాన ఏవచ.

౪౭ నాగశ్చ కూర్మః కృకరో । దేవదత్తో ధనంజయుః,
ఏతేనాడిషు సర్వాసు । చరంతి దశవాయవః.

ఈ సమస్త నాడుల యందును, ప్రాణ, అపాన, సమాన, ఉదాన, వ్యానవాయువులును, నాగ, కూర్మ, కృకర, దేవ దత్త, ధనంజయులును ఉపవాయువులును సంచరించుచుండును.

౪౮ ఏతేషు వాయవః పంచ । ముఖ్యాః ప్రాణాదయః స్మృతాః,
తేషు ముఖ్యతమావేతా । ప్రాణాపానా ద్విజోత్తమే.

బ్రాహ్మణోత్తమురాలవైన ఓ గార్గీ! ఈ పది వాయువు లలో ప్రాణ, అపాన, వ్యాన, ఉదాన, సమాన వాయువు లైదును ముఖ్యమైనవి. ఈ యైదువాయువులలో ప్రాణ, అపానవాయువులు రెండును, మిక్కిలి ముఖ్యమైనవి.

౪౯ ప్రాణఏవ తయో ర్ముఖ్య । స్వర్వప్రాణిషు సర్వదా,
ఆస్య నాసిక యోర్మధ్యే । హృస్మధ్యే నాభిమధ్యమే.

౫౦ ప్రాణా లయ మితి ప్రామాః । పాదాంగుష్ఠే ౭పి కేచన,
అథ శోర్ధ్వంచ కుండల్యాః । పరితః పాగ్రిణ సంజ్ఞకః.

కుండలికి కిందినును మీదును వ్యాపించియుండు నీ ప్రాణ వాయువు (ప్రాణ అపానవాయువులలో) సర్వ ప్రాణులకును నెల్లప్పుడును ముఖ్యమై యున్నది. హృదయమధ్యము, నాభి మధ్యము, కాలిబొటన వేళ్లును ప్రాణవాయువునకు స్థానములు.

౫౧ (క) తిష్ఠ త్యే తేషు చతుర్షు । పృకాశం యతి దీపవత్.

ప్రాణవాయువు మిగిలిన అపాన, వ్యాస, ఉదాన, సమాన వాయువులను, దీపమువలె బ్రకాశింపజేయును.

౫౧ (గ) వ్యాసః శ్రోత్రా ష్టి మధ్యే చ । కృక ట్యంగుస్థయో రపి,

౫౨ (క) సూత్రే గతే సిచో దేశే । తిష్ఠ త్యత్ర న సంశయః,

వ్యాస వాయువు చెవుల మధ్యమందును, నేత్ర మధ్య మందును, ముచ్చిలిగుంట యందును, బొటన ప్రవేశ్య యందును, ముక్కునందును, కంఠమందును, పిరుచు ప్రదేశము నందును నుండును.

౫౨ (గ) అపాన నిలయః కేచి । ధృద మేఘోరు జానుషు,

౫౩ (క) ఉదరే వృషణే కట్యాం । జంఘ నాభౌ వదంతి హి.

అపానవాయువు గుదస్థానమందును, మేఢ్రము నందును, తొడల యందును, మోకాళ్ళ యందును, కడుపు నందును, వృషణముల యందును, నడుము నందును, పిక్కలయందును, నాభి యందును నుండునని చెప్పచున్నారు.

౫౩ (గ) ఉదాన స్సర్వ సంధిః । పాదయో ర్హస్తయో రపి.

౫౪ (క) సమాన స్సర్వ గాత్రేషు । సర్వం వ్యాప్య వ్యవస్థితః.

ఉదాన వాయువు సర్వ సంధుల యందును, పాదముల యందును, హస్తముల యందును నుండును. సమాన వాయువు సర్వావయములం దంతటను వ్యాపించి యుండును.

౫౪ (గ) గుడా గ్నైగారయో స్తిప్తన్ । మధ్యేఽపానః ప్రథంబనః,

౫౫ భుక్తం సర్వ రసం గాత్రే । వ్యాపయన్ వహ్నినా సహ,
ద్వి సప్తతి సహస్రేషు । నాడీ మార్గేషు సంచరన్.

గుడ స్థానమునకు జఠరాగ్నికి మధ్య యందుండు అపాన వాయువు డెబ్బది రెండువేల నాడీ మార్గముల యందును దిరుగుచు జఠరాగ్నితో గూడ భుజింపబడిన యాహారమునందలి సర్వ రసమును శరీరమునందు వ్యాపింపజేయును.

౫౬ సమాన వాయు రేవై క । స్సాగ్నింవ్యాప్య వ్యవస్థితః,
అగ్నినా సహ సర్వత్ర । సాంగోపాంగం కళేబరమ్.

సమాన వాయు వొక్కటియు, జఠరాగ్నిని వ్యాపించి అగ్నితో గూడ సర్వావయములను, దేహమును వ్యాపించి యుండును.

౫౭ నాగాది వాయవః పంచ । త్వగ స్థాదిషు సంస్థితాః,
తుండస్థం జల మన్నంచ । రసానిచ సమీకృతమ్,

౫౮ (క) తుండ మధ్య గత ప్రాణ । స్తాని కుర్యా త్పుష్కల్ పృథక్.

నాగము, కూర్మము, కృకరము, దేవదత్తము, ధనంజయము అను ఐదు యుపవాయువులును, చర్మము, యెము

కలు మొదలైన వానియందుండును. తుండ మధ్య మందుండు పాణివాయువు తుండ ప్రదేశమునందు కలిసియున్న జలమును, అన్నమును, రసమును, వేరు వేరుగ విడదీయును.

౫౮ (గ) ఉపర్యగ్నో జలం స్థాప్య । అన్నాదీని జలాపరి,

౫౯ స్వయం చాపానః సంస్థాప్య । తే వైవ సహ మారుతః,
ప్రయాతి జ్వలనం తత్ర । దేహ మధ్యే గతం పునః.

అపానవాయువు జఠరాగ్నియందు జలము నుంచి యా జలముపై భాగమున అన్నము మొదలైన వానినుంచి తాను దేహ మధ్యమునందలి యగ్నిని చేరును. అనగా అగ్నియు గాలియు చేరగా వేడిమి యెక్కువై అన్న పానాది రసములు జీర్ణము లగును.

౬౦ నాయునా యాత్యగ్తోపహ్ని । రపానేన శవై శ్వతైః,
తదా జ్వలతి విపేంద్రే । స్వ కలే దేహ మధ్యమే.

ఓ బ్రాహ్మణ శ్రేష్ఠురాలవైన గార్గీ! తుండమునకు క్రింది భాగమునందలి యగ్ని యపాన వాయువుతో గూడి మెల్ల మెల్లగ దేహ మధ్యమునందు ప్రజ్వలించును.

౬౧ జ్వాలాభిర్జ్వలనస్తత్ర ప్రాణేన ప్రేరితస్తతః,
జల మశ్యుష్ట మకరో । తోక్తోష్ట మధ్య గతం తథా.

ఆ యగ్ని యచ్చట మంటలతో గూడ పాణి వాయువుచే ప్రజ్వలించ జేయుబడి లోపలి కడుపులో నున్న నీటిని మిక్కిలి వేడిగ జేయును.

౬౨ అన్న వ్యంజన సంయుక్తం । జలాపరి సమర్పితమ్,
తత స్సుపక్వ మకరో । ద్వహ్ని స్సంతస్త వారిణా,

ఆ నీటి పై భాగము నందు సమర్పింపబడిన వ్యంజన సహితమైన యన్నము జఠరాగ్ని వలన బాగుగా పచనము జేయబడును. వ్యంజన మనగా కూరలు, పచ్చళ్ళు మొదలగునవి.

౬౩ స్వేద మూత్రే జలం స్యాతాం । వీర్య రూపం భవే ద్రసః,
పురీష మన్నం స్యా ద్దాగ్ని । ప్రాణః కుర్యా త్పుథక్ పృథక్.

ఓగార్గీ! ఆ పచనమైన యాహారమునందలి జలభాగము చెమటగను, మూత్రముగను మారును. అన్నము మల రూపముగ మారును. ప్రాణవాయువే వీని నన్నింటిని వేరు వేరుగ జేయును.

౬౪ సమాన వాయు నాసార్థం । రసం సర్వాసు నాడిషు,
వ్యాపయన్ శ్వాస రూపేణ । దేహే చరతి మారుతః.

ఆ ప్రాణవాయువే సమాన వాయువుతోగూడ కలిసి, ఆహార పదార్థమందలి రసమును, సర్వ నాడుల యందును, వ్యాపింపజేసి శ్వాస రూపముగ దేహమునందు తిరుగుచుండును.

౬౫ వ్యోమరంధ్రైశ్చ నవభి । ర్విష్ణాత్రాది విసర్జనమ్,
కుర్వంతి వాయవ స్సర్వే । శరీరేషు నిరంతరమ్.

ప్రాణము మొదలైన పది వాయువులును, శరీరమునం దెల్ల ప్పాడును, తొమ్మిది రంధ్రముల ద్వారా మలమూత్రాదులను వెడలునట్లు చేయును. ఇచ్చట మలమూత్రము లనగా మురికి పదార్థము, నీరు అని భావము. రెండుముక్కులు, రెండు చెవులు, రెండుకన్నులు, నోరు, మలద్వారము, మూత్ర ద్వారము యనునవియే నవరంధ్రములు.

౬౬ నిశ్వాసోచ్ఛ్వాస కాసాశ్చ । ప్రాణ కర్మేతి కీర్తితమ్,
అపాన వాయోః కర్మై త । ద్విజ్ఞాత్రాది విసర్జనమ్.

గాలిని విడుచుట, పీల్చుట, దగ్గు ప్రాణవాయువు
మూలముగ నే కలుగును. మల మూత్ర విసర్జనము అపాన
వాయువు వలన గలుగును.

౬౭ వ్యాయో పాదాన చేష్టేది । వ్యాయ కర్మేతి కీర్తితమ్,
ఉదానకర్మ త త్రోపేక్షం । దేహ సోఽన్యాయాదియత్.

చాచుట, ముడుచుట మొదలైనవి వ్యాయ వాయువు
వలన గలుగును. అవయవములను బై కెత్తుట, దించుట
మొదలగు పనులు ఉదాన వాయువు వలన గలుగును.

౬౮ పోషణాది సహనస్య । శరీరే కర్మ కీర్తితమ్,
ఉద్ధారాది గుణో యస్తు । నాగ కర్మేతి చేరితమ్.

దేహమునకు బుట్టేని గలిగించుట మొదలైన పనులు
సహన వాయువువలన గలుగును. క్రక్కుట, తేన్నుట
మొదలగు పనులు నాగవాయువు వలన గలుగును.

౬౯ నిమిలినాడి కూర్మస్య । శ్శుతంతు కృకరస్య చ,
చేవదత్తస్య విశ్రేంభో । తంద్రీ కర్మేతి కీర్తితమ్.

కన్నులు మూయుట, తేరచుట మొదలైనవి కూర్మ
వాయువువలనను, తుమ్ముట, చీదుటలు కృకర వాయువు వల
నను, కునికిపాట్లు చేవదత్త వాయువు వలనను గలుగును.

౭౦ ధనంజయస్య శోషాది । సర్వ కర్మ ప్రకీర్తితమ్,
జ్ఞాత్యైవం నాడి సంజ్ఞాసం । వాయూనాం స్థాన కర్మచ,
విశ్శిరోష్ఠీన మార్గేణ । నాడి సంశోధనం కురు.

ఓ గార్గీ ! శోషను పొందుట, అలసిపోవుట మొదలైనవి
ధనంజయ వాయువు వలన గలుగును. ఈ విధముగ సర్వ
వాయువుల కర్మలును, వాయుసాన కర్మలును జెప్పబడినవి.
శాస్త్రమునందు చెప్పబడిన ప్రకారము నాడీ శోధనమును
జేయుము.

ఓం తత్సత్.

ఇతి శ్రీయాజ్ఞవల్క్యగీతా సూపనిషత్సు బ్రహ్మవిద్యాయాం

యోగశాస్త్రే శ్రీ గార్గీ యాజ్ఞవల్క్య సంవాదే

నాడీ సంశోధనాది విస్తారకథనం నామ

చ తుర్థో ధ్యాయః

శ్రీ భాను దేవార్పణమస్తు.

—

పంచమాధ్యాయము

ఈ అధ్యాయమునందు నాడీశుద్ధివిధానము వివరింప బడుచున్నది.

(శ్రీ) గార్గ్యవాచ.

- ౧ భగవన్ బ్రహ్మవిచ్చేష్ఠః । సర్వ శాస్త్ర విశారద,
కే నోపాయేన శుద్ధాస్య । రాక్షస్య స్తస్మై వద ప్రభో.

బ్రహ్మవేత్తలలో శ్రేష్ఠమైన వాడా! సర్వ శాస్త్రముల నెఱింగిన వాడా! భగవత్స్వరూపుడవైన యాజ్ఞవల్క్యు! ఏ యుపాయముచే నాడులు పరిశుద్ధిని బొందునో యా యుపాయమును నాకు దెల్పుము.

- ౨ ఇత్యుక్తో బ్రహ్మవాదిన్యా । బ్రహ్మవిద్రాహ్మణ స్తదా,
తాం సమాలోక్య కృపయా । నాడి శుద్ధి మభాషత.

బ్రహ్మవాదిని యగు గార్గీచే బ్రహ్మవేత్తయగు యాజ్ఞవల్క్యుడి విధముగ నడుగబడి యనుగ్రహ దృష్టితో నామెను జూచి నాడీశుద్ధిని గూర్చి యిట్లు చెప్పెను.

(శ్రీ) భగవానువాచ.

- ౩ విధ్యుక్త కర్మ సంయుక్తః । కామ సంకల్ప వర్జితః,
యమైశ్చ నియమై ర్యుక్త । సర్వసంగ వివర్జితః.
౪ కృతవిద్యో జిత శ్వాసః । సత్య ధర్మ పరాయణః,
గురు శుశ్రూషణ రతః । పితృ మాతృ పరాయణః.
౫ స్వాశ్రిమన్ శ్రీ సదాచారో । విద్యద్భిశ్చ సుశిక్షితః,
తపోవసంతు సంప్రాప్య । ఫల మూలాద కాన్వితమ్.

శాస్త్రమందు చెప్పబడిన కర్మలను జేయుచున్నవాడై, కోరికలను ఆలోచనలను విడిచినవాడై, యమ నియమములతో గూడినవాడై, గృహారామ విత్తాదులతోను, మిత్రయాప్త బంధువులు మొదలగు వారితోను సకల సంబంధములను విడనాడినవాడై, యోగ విద్య నెఱిగినవాడై, ప్రాణాయామము జేయువాడై, సత్యమునందును, ధర్మము నందును ఆసక్తి గలవాడై, గురుసేవ జేయువాడై, తల్లి దండ్రులను బూజించువాడై, తాను బ్రహ్మచారిగ నున్న నా యాశ్రమ ధర్మమును, గృహస్థుగనున్న నా యాశ్రమధర్మమును నిర్వహించువాడై, సదాచారము గలవాడై, యనుభవముగల పండితులవలన కృమశిక్షణ మలవరచుకొనినవాడై, పండ్లతోడను, దుంపలతోడను, మంచి నీటితోడను సమృద్ధమైన తపోవనమునకు వెళ్ళవలెను.

౧ సత్యము, ౨ దయ ౩ ఓర్పు ౪ ధైర్యము ౫ మితాహారము ౬ మంచి నడవడి ౭ స్త్రీ రతివిసర్జనము ౮ దొంగ తనములేమి ౯ శుచిత్వము ౧౦ అహింస యనునవి యమములై యున్నవి. ౧ తపస్సు ౨ సంతోషము ౩ వేదముల యందు, దైవమునందు విశ్వాసము ౪ దానము ౫ దేవ పూజ ౬ వేదాంతశ్రవణము ౭ చేయకూడని పనులయందు సిగ్గు ౮ సిగ్గుబుద్ధి ౯ మంత్రజపము ౧౦ వ్రతము ననునవి నియమములై యున్నవి.

౬ తత్ర రమ్యే శుచా దేశే । బ్రహ్మహోష సమన్వితే,
స్వధర్మ నిరతై శాంతై । ర్భ్రహ్మ విద్భి సమాప్యతే.

2 వారిభి శ్చాతి సంపూర్ణే ! పుష్పై ర్నానావిభై ర్యతే,
శివాలయేవా నద్యాంవా । గ్రామేవా నగరేషివా.

౮ సుశోభనం మతం కృత్వా । సర్వ రక్షా సమన్వితమ్,
త్రికాల స్నాన సంయుక్త । స్వకర్మ నిరత స్సదా.

౯ (క) వేదాంత శ్రవణం కుర్వం । స్త్రీన్ యోగం సమ భ్యసేత్.

ఆశోభాయమానమైన తపోవనమందు వేదఘోషము
వ్యాపించినదియు, స్వధర్మము నాచరించువారును, శాంత
స్వభావము కలవారును, బ్రహ్మవేత్తలైన మునులతో నిండి
నదియు, జలసమృద్ధిగలదియు, పలురకములైన పుష్పములతో
గూడినదియు నగు శుచి ప్రదేశమునందుగాని, లేదా శివా
లయమునందుగాని, నదీతీరమందుగాని, గ్రామమునందు
గాని, పట్టణమునందుగాని, అన్ని రక్షణములతోగూడిన
యోగ్యమైన (రమ్యమైన) మతము నొకదాని నేర్పజుచు
కొని, మూడు సంధ్యాకాలములందును స్నానమొనర్చుచు,
తన వర్ణాశ్రమ ధర్మముల నాచరించుచు, వేదాంతములను
వినుచు, నా మతమునందే యోగాభ్యాస మొనరింపవలెను.

౯ (గ) కేచి ద్వదంతి మనయ । ప్రప స్సన్విధ్యాయ సంయుతాః.

౧౦ (క) స్వధర్మ నిరతా శ్చాంతా । యోగేషు చ సదాచరాః.

తపస్సు, వేదపారాయణము నొనర్చువారును, స్వధర్మ
నైష్ఠికులును, శాంతులును, యోగులు నగు కొందఱు మును
లింకొక విధమును దెలుపుచున్నారు.

౧౦ (గ) నిర్జనే నిలయే రమ్యే । వాతాతప వివర్జితే.

౧౧ విభ్యక్త కర్మ సంయుక్త । శుచి ర్భూత్వా సమాహితః,
మంత్రై ర్విష్టై తనుర్ధీర । స్థిత భస్మ ధర స్సదా.

(8)

మిక్కిలి యెండయు, గాలియు లేకుండునట్టి మనుష్యు
నందడిలేని అందమైన గృహమందు శాస్త్రమునందు చెప్ప
బడిన కర్మలను జేయుచు, శుచియై, సమబుద్ధిగలిగి, మంత్ర
ధ్యానముచే దేహమును బవిత్రముజేసికొనినవాడై ధీరుడై,
యెల్ల వృథు తెల్లనివిభూతిని బూసికొనినవాడై యుండవలెను.

౧౨ మృద్వాసనోపరి కుశాక్ష । సమాస్తీర్యా సహజినమ్,
వినాయకం సు సంపూజ్య । ఫల మూలో దకాదిభిః.

మెత్తనియాసనముపై దర్శలనుపఱచి, లేదా, జింకతోలు
నైననుపఱచి, కూర్చుండి, నిర్విఘ్నముగ కార్యము నెరవేరు
టకు వినాయకుని ఫలములు, ఉదకము మొదలైనవానితో
జక్కగ బూజించి,

౧౩ ఇష్టదైవం గురుం నత్వా । తత ఆచమ్య చాసనే,
ప్రాఙ్ముఖో దక్షిణో వాపి । జితాసన గత స్వయమ్.

౧౪ సమగ్రీవ శిరః కాయ । స్సంవృతాశ్చ స్సు నిశ్చలః,
నాసాగ్ర దృక్ సదా సమ్య । గనన్య గత భావనః ।

తన ఇష్టదైవమును, గురువును నమస్కరించి ఆచమనము
జేసి ఆసనమందు తూర్పుముఖముగ గాని, ఉత్తర ముఖముగ
గాని, సుఖాసనము (పద్మాసనమో, వీరాసనమో) నందుండి
మెడను, తలను, వెన్నెముకను సమానముగజేసి, (అనగా
వంగి కూర్చొనరాదు) నోటిని కొంచెముగ దెఱచినవాడై,
కదలనివాడై ముక్కు చివరి భాగమునుజూచుచు, నేవిధమైన
యితరాలోచనలు లేనివాడై;

౧౫ నాసాగ్రే శశభృద్భీజం । బిందుమధ్యే తురీయకమ్,
స్యవంత మమృతం పశ్యే । స్నేత్రాభ్యాం సుసమాహితః.

సంప్రజ్ఞాత సమాధియందు బాహ్యదృష్టిని నాసాగ్రము నందునిలిపి చంద్రబీజమును సాక్షాత్కరింపజేసిగొని తన్మధ్యమున కర్ణికారూపముగు ననంతతేజోవిభాసితమైన యమృతమయముగు నాత్మను సందర్శింపవలెను. ఆ సందర్శనమువలన కలిగెడి స్వసంవేద్యముగు యమృతమయముగు స్రవంతిని అంతరదృష్టిచే నవలోకింపవలయును.

౧౬ ఇడాయాం నాయు మా రోష్య । పూరయితోదరే స్థితమ్,
తతోగ్నిం డేహ మధ్యస్థం । ధ్యాయే జ్ఞానావశీయుతమ్.

కుడిముక్కును కుడిచేతిబాటనవేలితో మూసి, యెడమముక్కుతో గాలిని నెమ్మదిగపీల్చి యుదరమునందునిల్పి (అనగా కుంభింపజేసి) పిమ్మట జాఙ్గ్యల్యమానమై శరీరమధ్యమందున్న యగ్నిని (తేజస్సును) ధ్యానించవలెను. ఇడయనగ నెడమముక్కునందును, సింగళయనగ గుడిముక్కునందు నుండునదియని జెలియవలెను.

౧౭ రేఫంచ బిందుసంయుక్త । పుగ్నిమండల సంస్థితమ్,
ధ్యాయే విశేషయే త్పశ్చ । నృందం పింగళయా పునః.

అగ్ని యధిదేవతాకమైన 'రం' అను యగ్నిబీజమును ధ్యానముజేయుచు పిమ్మట మెల్లగ గుడిముక్కుతో నా గాలిని విడువవలెను. (రేచక మొనర్పవలెను.)

౧౮ పునః పింగళయా పూర్వః । పూజితం దక్షిణతః శ్శుచిః,
పునర్విరేచయే ద్ధీమా । నిడయాత్ శనైశ్శనైః.

వివేకముగలవాడై, శుచియైనవాడై. తిరిగి కుడినైపున నుండెడి పింగళనాడితో (అనగాకుడిముక్కుతో) వాయువును బీల్చి, (యెడమముక్కుతో) ఇడా నాడితో మెల్ల మెల్లగ విడువవలెను.

గాలి విడచుటలోను, పీల్చుటలోను తొందర పాటు కూడదు.

౧౯ త్రి చతుర్వత్సరంవాథ । త్రి చతుర్మాసమేవవా,
తత్క్రత్వా ఆచరే నిత్యం । రహస్యేవం త్రిసంధిషు.

మూడు నాలుగు సంవత్సరములు గాని, మూడు, నాలుగు మాసములు గాని, నిత్యమును మూడు వేళలందును, నేకాంత స్థలమందు ప్రాణాయామము నభ్యసించవలెను.

౨౦ నాడీ శుద్ధి మవాప్నోతి । పృథచ్చిహ్నోపలక్షితామ్,
శరీర లఘుతాం దీప్తే । ర్వహ్నే భృతర సర్తినః.

జఠరాగ్ని కాంతివలన శరీరము తేలికయగుటయు, భిన్న లక్షణములతో మంచి వర్చస్సు యేర్పడుటయు నైన నాడీ శుద్ధిని బొందును.

౨౧ నాదాభివ్యక్తి రారోగ్యం । చిహ్నం తత్సిద్ధి మాచకమ్,
యావదేతాని సంపశ్యే । త్తావదేవం సమభ్యసత్.

ప్రాణాయామ కాలమునందు చిణిచిణి యను పది విధము లగు ధ్వనులు వినిపించుటయు, మునుపున్న యారోగ్యము

కంటె, మంచి యారోగ్యము గలిగియుండుటయు, ఆ నాడీ శుద్ధి సూచనమునకు గురుతై యున్నది.

పైన జెప్పబడిన లక్షణము లగుపడువరకును, ప్రాణాయామము నభ్యసించవలెను.

ఓం తత్సత్.

ఇతి శ్రీయాజ్ఞవల్క్యగీతా సూపనిషత్సు బ్రహ్మవిద్యాయాం

యోగశాస్త్రే శ్రీ గాన్ధీ యాజ్ఞవల్క్య సంవాదే

నాడీ శుద్ధివిధాన నామ

పంచమోధ్యాయః

శ్రీ భగవద్గోపాలమస్తు.

—

పప్తాధ్యాయము

ప్రాణాది వాయు కథనమ్.

(శ్రీ) భగవానువాచ.

౧ ప్రాణాయామ మధేదానీం । ప్రవక్ష్యామి విధానతః,
సమాహిత మనా స్త్వంచ । శృణు గార్గీ! తపోధనే.

తపస్సేధనముగాగల ఓ గార్గీ! నాడీశుద్ధి విధానమునకు
బిమ్మట నిప్పుడు క్రమపద్ధతిగ ప్రాణాయామమును గూర్చి
చెప్పుచున్నాను. సావధానచిత్తురాలవై వినుము.

౨ ప్రాణా పాన సమాయోగః । ప్రాణాయామ ఇతీరితః.
ప్రాణాయామ ఇతి ప్రోక్తః । రేచ పూరక కుంభకైః.

ప్రాణ, అపాన వాయువుల కలయికయే ప్రాణాయామ
మని చెప్పబడినది. ప్రాణాయామము రేచక, పూరక, కుంభక
రూపములలో నుండును.

౩ వర్జితయాత్మకా హ్యేతే । రేచ పూరణ కుంభకాః,
స ఏవ ప్రణవఃప్రోక్తః । ప్రాణాయామశ్చ తస్మయః.

ఈ రేచక, పూరక కుంభకములు మూడును, మూడు
అక్షర స్వరూపములుగ నుండును. అదే ప్రణవ మని
చెప్పబడినది. ప్రాణాయామము ఆ ప్రణవ స్వరూప మైనదే.

ప్రణవ మనగా 'ఓం'కారము. ఆఓంకారమునందు అకార
ఉకారమకారములను మూడక్షరములు కలవు. యోగాభ్యాస
పరులైన యోగులును, వాస్తవమైన వైరాగ్యమును
పొందిన సన్యాసులును ఆ ప్రణవమునే జపించుచుందురు.

ప్రాణాయామమునకును, ప్రాణవమునకును భేదమేలేదు.
ఓంకారము సర్వులకును శుభకరమైనది.

“శ్లో॥ ఓంకార శ్చాథ శబ్దశ్చ । ద్వావేతా బ్రహ్మణః పురా,
కంతం భిత్వా వినిర్యాతౌ । తేన మాంగళికా ఉభా.”

ఓంకారము, అథ అను శబ్దము ఈ రెండును పూర్వము
బ్రహ్మయొక్క కంతమునుండి ప్రప్రథమమున బయలుదేరు
టచే నా రెండును మంగళకరమైన శబ్దములుగా వ్యవహరింప
బడుచున్నవి.

ఇక రేచక పూరక కుంభకము లననేమియో వివరింప
బడుచున్నది.

“శ్లో॥ రేచకోచ్ఛ్వాస నిశ్వాసః । పూరకఃపరిచక్షతే,
తద్రోధః కుంభకశ్చైవ । ప్రాణాయామశ్చ ఉచ్యతే.”

ప్రాణవాయువును బయటకు విడుచుట రేచకమనియును,
లోపలకు బీల్చుట పూరకమనియు జెప్పబడుచున్నది. ఆ ప్రాణ
వాయువును వెలుపలకును, లోపలకును బోనీయక నిలుపుటయే
కుంభక మనబడును. అనగా ప్రాణమును బిగబట్టి నిలుపుటయే
ప్రాణాయామమని చెప్పబడును.

హృదయకమలమునందు నిలిచి యుండెడి శ్వాసమును
నాసికాద్వారములగుండ విడుచుట రేచకము. దీనినే ఉచ్ఛ్వాస
మనియు సందురు. వెలుపలనుండు ప్రాణవాయువుతో ఓం
కారమును జేర్చి అజపగా ననగా నోటితో నుచ్చరింపక,

మనస్సుననే తలంచి ఓంకారము జపించుచూ లోపలకు బీల్చుట పూరకమనబడును. దీనినే నిశ్వాసమనియు నందురు.

కుంభకమనగా ప్రాణమంత్రము (ఓం)తో లోపలకు బీల్చినగాలిని, వెలుపలికి విడువక హృదయమునందు నిలిపి యుంచుట.

ప్రాణమనగా హృదయమందుండు వాయువు. అపానమనగా గుదస్థానమందుండు వాయువు అని తెలియవలెను. ప్రాణవాయువు ఊర్ధ్వముఖముగను, అపానవాయువు అధోముఖముగను ప్రసరించుచుండును.

౪ ఇడాయాం వాయు మాఠోఽప్య । పూరయి తోవ్విడరే స్థితమ్,
శనై ష్టేదశ మాత్రాభి రకారం తత్ర సంస్మరన్.

ఇడానాడికి స్థానమైన యెడమముక్కుగుండా గాలిని లోపలికి పీల్చుచు ప్రాణవములో నొక యక్షరమైన 'అ' కారమును పదునాఱు మాత్రల కాలమునందు జపించి కడుపునందు పూరించి యుంచవలెను.

౫ ధారయే త్పూరితం పశ్చా । చ్చతుష్టస్థాతు మాత్రయా,
ఉ కార మూక్తి మత్రాపి సంస్మరన్ ప్రణవం జపేత్.

౬ యావద్వా శక్యతే తావ । ధారణం జపసంయుతమ్,
పూరితం రేచయే త్పశ్చాత్ । ప్రాణం బాహ్యేనిలాన్వితమ్.

౭ శనైః పింగళయా గార్ధి । ద్వాత్రింశ స్మాత్రయా పునః,
మకారమూర్తి మత్రాపి । సంస్మరన్ ప్రణవం జపేత్.

ఆ కుంభించిన యటువదినాలుగు మాత్రలకాలమునందు ప్రాణవములో నొక యక్షరమగు 'ఉ' కారమును ధ్యానించవలెను.

లేదా; ఎంతవఱకు పూరించినగాలిని కుంభించి యుంచుటకు సాధ్యమో యంతవరకు నుంచి యాపై లోనిగాలిని ముప్పదిరెండుమాత్రలకాలములో మెల్లగ బయటకు విడువవలెను.

అకార ఉకార మకారముల కలయిక 'ఓం' అను ప్రణవమై యున్నది.

ప్రారంభదశయందు సాధకుని శక్తిననుసరించి పూరక క్షుంభక రేచకము లందు ఆయానియమితకాలములు క్రమశః వృద్ధిచేయుచురావలెను. కాని తొందరపాటు కూడదు. అట్లు కానిచో సచాయకరముకావచ్చును. కనుక స్వతంత్రించక గురుముఖమున సభ్యసించుట శ్రేయస్కరము. పదునాఱుమాత్రల కాలమనగా నాలుగు లఘుఅక్షరముల నుచ్చరించు సంతకాలము. ఇట్లే యన్నియు నగును.

౮ ప్రాణాయామో భవేదేవః । పునశ్చైవం సమభ్యసేత్,
తతః పింగళయా పూర్య । మాత్రై స్షోడశకై స్తథా.

౯ అకారమూర్తి మత్రాపి । సంస్కరన్ సుసమాహితః,
పూరితం ధారయే త్పిణం । ప్రిణవం వింశతిద్వయమ్.

౧౦ జపే దత్ర స్మరన్ పూర్తిం । మకారాఖ్యం మహేశ్వరమ్,
యావద్వా శక్యతే పశ్చ । ద్రేచయే దిడయానిలమ్.

ఆ పిమ్మట నెడమ ముక్కును మూసి కుడిముక్కుగుండా పదునాఱు మాత్రలకాలములో అకారమును స్మరించుచు లోనికి గాలినిపీల్చునలెను.

అట్లు పీల్చినగాలిని నలువదిమాత్రలకాలము కుంభించి ప్రణవ స్వరూపమైన ఉ కారమును స్మరించు చుండవలెను.

తరువాత మకారమును స్మరించుచు మెల్లగ లోని వాయువును ఎడమముక్కుగుండా బయటకు విడువవలెను.

బయటగాలిని లోనికి పీల్చునపుడు అకారమును, కుంభించి యుంచునపుడు ఉకారమును, వెలుపలికి గాలిని విడుచునపుడు మకారమును స్మరించుచుండవలెను.

౧౦ ఏవ మేవ పునః కుర్యాః । డిడయారోష్య పూర్వపత్,
 య ద్వా పాణిం సమారోష్య । పూర యితోవ్ధరే శ్చితమ్.

౧౧ ప్రణవేన సు సంయుక్తాం । వ్యాహృతీభిశ్చ సంయుతామ్,
 గాయత్రీంవా జపే ద్విప్రః । ప్రాణ సంయమనే త్రయమ్.

పూర్వము వలెనే తిరిగి యట్లే యెడమ ముక్కుతో గాలిని లోపలికి పీల్చవలెను. లేదా, పాణివాయువును (అనగా వెలుపలనుండు పరిశుద్ధ వాయువును) పీల్చి ఉదరము నందు కుంభించి, ఓంకారముతోను, వ్యాహృతులతోను, కూడిన గాయత్రీ మంత్రమును బ్రాహ్మణుడు మూడు మూఱులు జపించవలెను.

“ఓంభూః, ఓంభువః, ఓంసువః, ఓంమహాః, ఓంజనః, ఓం తపః ఓం సత్యం,” అనునవియే సప్త వ్యాహృతులు.

౧౩ పునశ్చైవం త్రిభిః కుర్యాః । త్పునశ్చైవం త్రిసంధిభిః,
 యద్వా సమధ్యనే న్నిత్యం । వైదికం లౌకికంతు త్తా.

ఇట్లే ఉదయము, మధ్యాహ్నము, సాయంకాలము నందును మూడేసి మారులు గాయత్రితో గూడిన ప్రాణాయామము నొనరింపవలెను. లేదా, వైదికమైన గాయత్రిని గాని, గురూపదిష్టమైన పంచాక్షరి అష్టాక్షరి మొదలైన మంత్రములనుగాని, ప్రాణాయామ కాలమునందు జపించు కొనవచ్చును.

[వైదికమనగా వేదమునందు జెప్పబడినది. లౌకికమనగా గురూపదిష్టమైన పంచాక్షరి, అష్టాక్షరి మొదలైనవి.]

౧౪ ప్రాణ సంయమనే విద్యాన్ । జపేత్తం విశతిద్యయమ్,
బ్రాహ్మణ కృత్రి స్సంపన్నా । స్వధర్మ నిరత స్సదా.

౧౫ సవైదికం జపే స్మంత్రం । లౌకికం న కదాచన,
కేచి ద్యూతహితార్థాయ । జప మిచ్ఛంతి లౌకికమ్.

తెలిసినవాడు ప్రాణాయామకాలమునందు, పైన జెప్పబడిన వైదిక లౌకిక మంత్రములలో దేనినైనను, నలువది మారులు జపించవలెను.

వేదములను జదువుకొన్నవాడును, స్వధర్మము నాచరించువాడును, వైదిక మంత్రమునే జపించవలెను. కాని, యెప్పుడును లౌకికమంత్రమును జపింపరాదు. కొంతమంది యితరప్రాణుల క్షేమముకొఱకు లౌకిక మంత్రములను జపింతురు. లౌకికములు అనగా గ్రామములందు మశూచి, విషూచి మొదలగు వ్యాధులు ప్రజలకు రాకుండునట్లు చేయుటకు 'మహావారాహి' మొదలగు లౌకిక మంత్రోచ్ఛాటనములు;

౧౬ ద్విజవ త్క్షత్రియ సోఽక్షః । ప్రాణ సంయమనే జపః,
వైశ్యానాం ధర్మ యుక్తానాం । స్త్రీశూద్రాణాం తపస్వినామ్.

౧౭ ప్రాణ సంయమనే గార్గి । మంత్రం ప్రణవ వర్జితమ్,
స వై దికం జపే చూఢ్యః । స్త్రీయశ్చ స కదాచన.

ఓ గార్గీ! ప్రాణాయామమునందు బ్రాహ్మణున కెట్టి
జపముచెప్పబడినదో, క్షత్రియునకు నట్టి జపమే చెప్పబడినది.

స్వధర్మము నాచరించు వైశ్యులును, నియమవ్రతులైన
స్త్రీలును, తపస్వులగు శూద్రులును, (మాంసాహారము విస-
ర్జించినశూద్రులు తపోవంతులే) ప్రాణాయామమునందు ఓం
కారము లేకుండగనే మంత్రమునుచ్చరింపవలెను. స్త్రీలుగాని,
శూద్రుడుగాని వైదికమంత్రము (గాయత్రిని) నెప్పుడును
జపించరాదు.

౧౮ సమాంతం నామమంత్రవా । వైష్ణవై రాభ్యశ్యతే బుధైః,
య ద్వాస మభ్యసే చూఢ్యః । లోకీకం విధి పూర్వకమ్.

శూద్రుడు విద్వాంసులైన వైష్ణవులచే చెప్పబడిన 'సమః
అను పదము చివరగల భగవన్నామ మంత్రమునైనను
గురువ్రతదేశించిన నియమములననుసరించి జపించవలెను.

ఆసంప్రదాయము ననుసరించియే యీ నాడును కొందఱు
వైష్ణవులు శిష్యసంచారమునకు బయలుదేరి కోరినవారలకు
మంత్రోపదేశాదులొనరించి, శిష్యులచే బహుకరింప బడు
చున్నారు. ఇచ్చట వైష్ణవశబ్దము ఉపలక్షణము. ఇట్లే శైవు-
లును, శాక్తేయాదులును సన్నియర్థము.

౧౯ ప్రాణ సంయమనే శ్రీ చ । జపేత్త ద్వింశతి ద్వయమ్,
స్వాశ్రమస్థస్య వైశ్యస్య । కేచి దిచ్ఛంతి వైదికమ్.

శ్రీకూడ ఆ గురూపదిష్టమైన మంత్రమును, ప్రాణాయామ కాలమునందు నలువదిమారులు జపించవలెను.

ఆశ్రమధర్మములను చక్కగ నడుపుచున్న వైశ్యుడు వైదిక మంత్రమును జపించవచ్చునని కొందఱిమతము.

(పదునాఱవశ్లోకము ననుసరించి వైశ్యునకు వేదమంత్రోపాసనము లేకుండుట తటస్థింపగా నీ శ్లోకమునందు కొందఱి మతమున దన యాశ్రమ ధర్మమందున్న వైశ్యునకు వేదమంత్రోచ్ఛారణ కధికారము సూచించబడినది.)

౨౦ సంధ్యయో రుభయో ర్నిత్యం । గాయత్ర్యా ప్రణవేనవా,
ప్రాణసంయమనం కుర్యా । ద్రాహ్మణో వేదపారగః.

వేదముల జదివిన బ్రాహ్మణుడు ప్రాత స్నాయంకాలము లందు గాయత్రితోగాని, ఓంకారముతోగాని, ప్రాణాయామము నొనర్పవలెను.

౨౧ నిత్యమేవం ప్రకర్వీత । ప్రాణాయామాంస్తు షోడశ,
అపి శుశ్రీణ హితం శుత్యా । పునం త్యహరహః కృతాః.

ఇట్లు ప్రతిదినమును పదునాఱుమారులు ప్రాణాయామము నొనర్పవలెను. నాచే జెప్పబడు హితమును సిగ్గుచిత్తముతో వినుము. ఇట్లే ప్రతిరోజును చేయబడు ప్రాణాయామము మనుజులను బవిత్రులునుగ నొనర్చును.

ప్రియమనగా తాత్కాలికమైన తృప్తి. హితమనగా నప్పటికి తృప్తి నీయకున్నను బిడప డ్డేమము నొసగునది.

౨౨ ఋతు త్రయా తుపంత్యేనం । జన్మాంతర కృతాదఘాత్,
సంవత్సరా ద్భ్రహ్మహాఫి । తస్మాన్నిత్యం సమభ్యసేత్.

ఆఱు మాసములు ప్రాణాయామము నొనరించినచో, జన్మాంతరము (పూర్వజన్మ) నందొనర్పబడిన పాపకర్మలను నశింపజేసి పవిత్రవంతునిగా జేయును.

ఒక సంవత్సర కాలము ప్రాణాయామ మొనరించినచో పంచ మహాపాతకులలో నొకడగు బ్రహ్మహత్య జేసినవాడును బవిత్తుడగును. కాన ప్రితిదినమును ప్రాణాయామము నొనర్పవలెను. (బంగారము దొంగిలించినవాడును, కల్లుద్రాగినవాడును, బ్రాహ్మణ హింసకుడును, గురుభార్యతో సంగమించినవాడును, పైనలుగురితో జేరినవాడును పంచ మహాపాతకు లనబడుదురు.

౨౩ యోగాభ్యాస రతా స్త్యేనం । స్వధర్మ నిరతాశ్చయే,
ప్రాణ సంయమనే వైవ । సర్వే ముక్తా భవంతి హి.

ఎవరు తమ వర్ణాశ్రమ ధర్మముల నాచరించుచు యోగాభ్యాస మొనర్తురో, వారందఱును ప్రాణాయామము చేతనే ముక్తులగుదురు, అనగా సంసార బంధమునుండి విడివడుదురని భావము.

౨౪ బాహ్యదా పూరణం హయో । రుద్రకే పూరణోహి సః,
సంపూర్ణ కుంభవ ద్వాయో । ధారణం కుంభకో భవేత్.

వెలుపలనుండు గాలిని నాసికారంధ్రము ద్వారా కడుపు లోనికి బీల్చుట పూరకమనబడును. జలముతో నిండుగనున్న

కుండవలె ఆ వాయువును పైకి బోనీయక, కడుపునందు నింపియుంచుట కుంభక మనబడును.

౨౫ బహిర్య ద్దేచనం వాయో । కుదరా ద్రేచకం స్మృతమ్,
ప్రస్వేద జనకో యస్తు । ప్రాణాయామేషు సోఽధమః.

పొట్టలో కుంభింప జేసిన గాలిని వెలుపలకు విడుచుటే రేచకమనబడును. ప్రాణాయామము చేయునపుడు చెమట పట్టినచో ఆ ప్రాణాయామము ప్రాణాయామములలో దక్కువైనదిగ జెప్పబడినది.

౨౬ కంపనా స్మధ్యమః ప్రోక్త । ఉత్థానా చోత్తమో భవేత్,
పూర్వం పూర్వం పృథ్వీతే । యావ దుత్తమ సంభవః.

ప్రాణాయామము చేయునపుడు శరీరమునందు వణకు గలిగినచో, ఆప్రాణాయామము మధ్యతరగతికి జెందినది. ప్రాణాయామము జేయునపుడు శరీరము భూమినుండి పైకి లేచినచో నది యుత్తమ తరగతికి జెందిన ప్రాణాయామము.

మొదట చెమటపట్టునట్లును, పిమ్మట చలనము గలుగు నట్లును, నాపై పైకి లేచునట్లును క్రమముగా ప్రాణాయామము నభ్యసించవలెను.

౨౭ సంభవ తుత్తమే గార్ధి । ప్రాణాయామే సుఖీ భవేత్,
ప్రాణో లయతి యేనైవ । దేహ స్స్యోత్తమోధికః.

ఓగార్ధి! ఉత్తమ ప్రాణాయామస్థితి కలిగినపుడు సాధకుడు సుఖముగల వాడగును. ప్రాణాయామముచే దేహమందు ప్రాణవాయువు లయమగుటవలన దేహము సూర్యుని కంటె నధికమైన తేజస్సు గలదగును.

౨౮ దేహ శోచ్యత్తిష్ఠతే తేన | కృతాసన పరిగ్రహః,
నిశ్వాసో చ్ఛ్వాసనో యస్య | న విద్యేతే కదాచన.

ఎవనికి ప్రాణాయామమునందు గాలి పీల్చుటయు, విడుచుటయు లేదో, యతనిదేహము పద్మాసన, వీరాసనాదులతో నున్నను, పైకి లేచును.

అనగా కేవల కుంభకస్థితిలోనే యుండగలవానికి యనిభావము.

౨౯ దేహే యద్యపి తా స్యాతాం | స్వాభావిక గుణా ఉభౌ,
నశ్యత స్తేన యత్నేన | ప్రాణాయామోత్తమేనహి.

ఆలోచించి చూడగా ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములు రెండును దేహమునకు స్వాభావికగుణములై దేహమందుండునవేయైనను, ఉత్తమప్రాణాయామమును నిరంతరము యత్నించి చేయుటచే నా రెండును నశించును.

౩౦ తయో ర్నాశే సమర్థస్య | కర్తుం కేవల కుంభకమ్,
రేచకం పూరకం ముక్త్వా | యదస్మి న్వాయుధారణమ్.

౩౧ ప్రాణాయామోయ మిత్యుక్త | స్స పై కేవలకుంభకః,
రచేవా పూర్యవా కుర్యా | తస్యై సహిత కుంభకః.

ఆ యుచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములు రెండును నశించిన పిమ్మట కేవల కుంభకమును చేయగలవాడు రేచక పూరకములను రెండింటిని విడిచి చేయునట్టి వాయుధారణమే కేవల కుంభకమును ప్రాణాయామముగ జెప్పబడినది. ప్రాణవాయువును బీల్చుటతోగాని, విడుచుటతోగాని చేయబడు కుంభకము సహిత కుంభకమని చెప్పబడినది.

32 సహితం కేవలం వాధ । కుంభకం నిత్య మభ్యసేత్,
యావ త్కేవల సిద్ధిస్సాన్య । త్రైవ త్సహిత మభ్యసేత్.

సహిత కుంభకము నైనను, కేవల కుంభకమునైనను ప్రతి
దినమును నియమము దప్పక నభ్యసించవలెను. కేవల కుంభక
సిద్ధి లభించువరకును, సహిత కుంభకమునే యభ్యసించవలెను.

33 కేవలే కుంభకే సిద్ధే । రేచ పూరణ వర్జితే,
నతస్య దుర్లభం కించి । త్రిషులోకేషు విద్యతే.

ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములులేని, కేవల కుంభకస్థితి సిద్ధించి
నచో, నాతనికి ముల్లోకములందును దుర్లభమైనదిలేదు.

34 మనోజవత్వం లభతే । పలితాదిచ నశ్యతి,
ముక్తే రయం మహామాన్యో । మకారాఖ్యాంతరాత్మనః.

మనసునందెచ్చటికి వెళ్ళవలెనని తలంచిన నచ్చటికి
వెళ్ళును. వార్ధక్యము (ముసలితనము, అనగా తల నెరయుట,
శరీరము ముడతలు పడుట, దంతము లూడుట మొదలైనవి)
నశించును.

35 నాదం చోత్పాదయ త్యేషః । కుంభకః ప్రాణ సంయమః,
ప్రాణ సంయమనం నామ । దేహే ప్రాణాది ధారణమ్.

ప్రాణవాయు నిరోధ రూపమైన యీ కుంభకము ఒక
ధ్వనిని కలిగించును. ప్రాణసంయమన మనగా శరీరమునందు
ప్రాణవాయువును గుంభించుట.

36 ఏషప్రాణ జయోపాయ । స్వర్వ మృత్యుప ఘాతకః,
కించి త్రాపణ జయోపాయం । తవ వక్ష్యామి తత్త్వతః.

ఈ ప్రాణ జయోపాయము సర్వవిధములైన మృత్యువులను నశింపజేయును. (వ్యాధులు మొదలగునవి సర్వ విధ మృత్యువులు) మఱియొక ప్రాణ జయోపాయమును నీకు దెల్పుచున్నాను. వినుము.

32 బాహ్యే త్రాణం సమాకృష్య । పూరయి త్వోదర స్థితమ్,
నాభిమధ్యే చ నాసాగ్రే । పాదాంగుష్ఠే చ యత్నతః.

33 ధారయే స్మనసా ప్రాణం । సంధ్యాకాలేషు సర్వదా,
సర్వరోగ వినిర్ముక్తో । జీవేద్వ్యగీ గతక్లమః.

ఎల్లప్పుడును సంధ్యాకాలములయందు వెలుపలనుండు ప్రాణ వాయువును లోపలికిపీల్చి కడుపునందు నింపి, మనస్సుతోగూడ నాభిమధ్యమునందును, ముక్కుచివరియందును, కుడికాలి బొటన వ్రేలియందును, ఆ ప్రాణ వాయువును ధరించినచో నా యోగి యేవిధమైన రోగములులేని వాడై శ్రమలేకుండగ జీవించును.

అనగా పై మూడుచోట్లయందును నేకకాలమున ప్రాణము నిలుపుటకాదు. ఒక్కొక్కమా రొక్కొక్క చోటనగుట నా భేదము క్రింది శ్లోకములలో వివరింపబడుచున్నది.

34 నాసాగ్రే ధారణం గార్హి । వాయో ర్విజయ కారణమ్,
సర్వరోగ వినాశ సాస్య । న్నాభిమధ్యేతు ధారణాత్.

ఓగార్హి! ముక్కుచివర ప్రాణవాయువును ధారణజేసిన వాయువును జయించినవాడగును. నాభిమధ్యమునందు ప్రాణ వాయువును ధరించుటచే సర్వరోగములు నశించును.

౪౦ శరీరం లఘుతాం యాతి । పాదాంగుష్ఠేతు ధారణాత్,
జిహ్వాయాం వాయు మారోష్య । యః పిబే తస్మత్తతం సగః.

౪౧ శ్రమదా పశానతస్యాస్తాం । నశ్యంతి వ్యాధయస్తథా,
సంధ్యయో రాప్రాహ్మ కాలేవా । వాయుమాకృష్య యః పిబేత్.

౪౨ త్రిమాసా త్తస్య కల్యాణి । జాయతే వాక్స్పరస్వతీ,
షణ్మాసాభ్యాసయోగేన మహారోగైః ప్రముచ్యతే.

కళ్యాణవంతురాలవైన ఓ గార్గీ! కాల్బాటన వ్రేలి
యందు ప్రాణవాయువును ధారణ చేయుటచే శరీరము
తేలికను పొందును. ఎవడు నాలుకయందు ప్రాణవాయువును
ధరించి దానినే పానముచేయునో యతనికి దాహము యల
సట లుండవు. వ్యాధులన్నియు నశించును.

పాిత్రకాలమునందును, సాయంకాలమునందును, బ్రాహ్మ
ముహూర్తమునందును, ప్రాణవాయువు నాకరించి, యెవడు
పానముజేయునో, వానికి మూడు మాసములకే పరిశుద్ధమైన
వాక్కు కలుగును. (అనగా వాక్కుద్ధి లభించును).

ఆఱుమాసము లిట్లభ్యసించినచో, కుష్ఠము మొదలగు
మహావ్యాధులు నశించును.

బ్రాహ్మముహూర్తమనగా “రాత్రేశ్చ పశ్చిమే యామే,
ముహూర్తో బ్రాహ్మ ముచ్యతే” రాత్రి నాలుగవ ఝాము
నందలి తుది రెండుగడియలు. ముహూర్తమనగా రెండు గడి
యలు. గడియకు ఇరువదినాలుగు నిమిషము లగుటచే
ముహూర్తము (రెండుగడియలు)నకు నలువదియైదు నిమిషములు
ముల కాలమై యున్నది. ఝామున కేడుగడియలకాలము

౪౩ ఆత్మ న్యాత్మాన మాహోష్య । కుండల్యాం యస్మ ధారయేత్,
క్షయ రోగాదయ స్తస్య । సశ్యంతీ త్యపరే విదుః.

ఎవడు జీవాత్మను పరమాత్మయందు లగ్నముజేసి ప్రాణ
వాయువును కుండలిని యందు ధరించునో, వానికి క్షయ
మొదలైన తీరనివ్యాధులు నశించునని కొందఱందురు.

౪౪ జిహ్వయా వాయుమానీయ । జిహ్వమాలే నిరోగ్యయేత్,
యః పిబే దస్యతం విద్వాన్ । సకలం భద్ర మశ్ను తే.

నాలుకతో ప్రాణవాయువు నాకర్పించి, కొండనాలుకకు
క్రిందిభాగమున (నాలుకమొదట)నిరోధించి, యెవడు అమృత
పానము జేయునో, వాడు సమస్త శుభములను బొందును.

ప్రాణవాయువును జిహ్వమూలమునందు నిరోధించుట
చేతనే అమృతమువంటి పదార్థము (సహస్రారమునుండి)
బయలుదేరును. ఈ సందర్భముననే 'పతంజలి యోగసూత్ర'
కారు డిట్లనుచున్నాడు.

“కంఠకూపే త్సుత్పిపాసా నివృత్తిః” జిహ్వమూలమునకు
క్రిందిభాగమున కంఠములో నూతివలె గుండముగ నుండు
ప్రదేశమొకటి కలదు. ఆప్రదేశమందు ప్రాణవాయువును
నిరోధించిన ఆకలి దప్పులుండవు అని.

౪౫ ఆత్మ న్యాత్మాన మిడయా । సమానీయ భువంతరాత్,
పిబే ద్యస్తీదశాహారం । వ్యాధిభి స్స విముచ్యతే.

భూప్రదేశమునుండి యిడయను నాడితో ననగా నెడమ
ముక్కుతో గాలినిపీల్చి జీవాత్మను, పరమాత్మయందు

లగ్నముజేసి యెవడు అమృతపానమును జేయునో యతను సకలవ్యాధులనుండి విముక్తుడగుచున్నాడు.

౪౬ నాడిభ్యాం వాయు మారోఽప్య | నాభౌ వా తుండ పార్శ్వయోః,
ఘటికా మధ్యనే ద్యస్తు | వ్యాధిభి స్స విముచ్యతే.

ఇడానాడిద్వారాగాని, సింగళానాడిద్వారాగాని, ప్రాణ వాయువును బీల్చి, నాభియందుగాని. తుండము యొక్క ప్రక్కభాగములందుగాని నిలిపి ఒక్క ఘడియకాల మధ్య సించినచో నతడు సర్వవ్యాధి విముక్తుడగును.

౪౭ మాసమేకం త్రిసంధ్యాయం | జిహ్వ యారోఽప్య మారుతః,
పి బే ద్యస్త్రీదశాహారం | ధారయే తుండ మధ్యమే.

నాలుకతో ప్రాణవాయువును గైకొని, తుండమధ్యమందు ధరించి యమృతపానముజేయుచు ప్రాత ర్మధ్యాహ్న సాయం కాలములయందు ఒకమాస మధ్యసంపవలెను.

౪౮ గుల్మూష్టి లాష్టిహా చాన్య | త్రిదోష జనితా స్తథా,
తుండ మధ్య గతా రోగా | స్సర్వే నశ్యంతి తస్య వై.

గుల్మూష్టి (కాలేయమునకు జెందిన జాడ్యము)లాష్టికము, వాతి, పిత్త, శ్లేష్మములవల్ల కలిగినవియు, తుండమధ్యమందున్న సర్వ రోగములును నశించును.

తుండమనగా దేహమధ్య ప్రదేశము. వివరము ౪వ అధ్యాయమునందలి ౧౪, ౧౫ శ్లోకములలో గాంచనగును.

౪౯ జ్వరా స్సర్వే వినశ్యంతి | విషాణి వివిధానిచ,
బహుశోక్తేన కిం గార్థి | పలితాది చ నశ్యతి.

ఓగార్గీ! చాల మాటలెందులకు? సమస్త జ్వరములును, పలువిధములైన విషములును, ముసలితనమును నశించును.

౫౦ ఏవం వాయు జయోపాయః । ప్రాణవాాయు జయోపాయ
శక్య మాసన మాస్థాయ । సమాహిత మనాస్తథా.

౫౧ కరణాని వశీకృత్య । విషయేభ్యో బలా తుస్థిః,
అపానా దూర్ష్య మాకృష్య । ప్రణవేన సమాహితః.

౫౨ హస్తాభ్యాం బంధయే త్సమ్యక్ । కర్ణాది కరణాని చ,
అంగుస్తాభ్యాం ముఖే శ్శోత్రే । తర్జనీభ్యాం చ చక్షుషీ,

౫౩ నాసాపుటే మధ్యమాభ్యాం । ప్రచ్ఛాద్య కరణానివై,
అనందావిర్భవం యావ । త్రావన్మూర్ఛాని ధారయేత్.

సుముఖురాలవైన యోగార్గీ! ప్రాణవాాయు జయోపాయ మీవిధముగ జెప్పబడినది. బుద్ధిమంతుడు (విద్వాంసుడు) సుఖమగు యాసనమందు గూర్చుండి, నిశ్చలమనస్సుకలవాడై విషయములనుండి బలాత్కారముగ, నింద్రియములను స్వాధీనము జేసికొని, ప్రాణవాాయువును ప్రణవముతోగూడ నపాన ప్రదేశముకంటె బైకి తీసికొనివచ్చి చెవులు మొదలగు నిందియద్వారములను రెండుచేతులతో మూయవలెను. (బిగించవలెను) అనగా రెండుబాటన వేళ్ళతో రెండు చెవిద్వారములను, చూపుడు వేళ్ళతో (తర్జని) రెండు నేత్రములను, మధ్య వేళ్ళతో ముక్కుద్వారములను మూయవలెను.

౫౪ ప్రాణః ప్రయాత్యనేవైవ । తత స్తాయు ర్విఘాతకృత్,
బ్రహ్మరంధ్రే నుషున్నయాం । మృణాళాంతర నూత్రవత్.

ఆయువును సమాప్తము చేయు ప్రాణవాయువు బ్రహ్మ
రంధ్రమునందు తామరతూడునందలి సన్నని దారమువలె
నుండు సుషుమ్నా ద్వారము గుండా పైకి బోవును.

౫౫ నాదోత్పత్తి స్వనేవైవ । శుద్ధ స్ఫటిక సన్నిభః,
ఆమూర్ఖి వర్తతే నాదో । వీణాదండవ దుత్థితః.

శుద్ధమైన స్ఫటికమువలె స్వచ్ఛమైనదై యోగాభ్యాస
కాలమందు బయలుదేరిన నాదము వీణాధ్వనిగలదై బ్రహ్మ
రంధ్రమునం దుండును.

౫౬ శంఖ ధ్వని నిభ ధ్వానో । మధ్యే మేఘధ్వని ర్యథా,
వ్యోమరంధ్రం గతే నాదో । గిరిప్రసృవణే యథా.

సహస్రారమునందు ప్రాణవాయువును ప్రవేశపెట్టినపుడు
శంఖధ్వనివంటి ధ్వని బయలుదేరును. శిరస్సులో మధ్య ప్రదేశ
మందున్న ప్పాడు ఊరుమువంటి ధ్వనివినుపించును. బ్రహ్మరంధ్ర
మును జేరినప్పుడు ఎత్తైన పర్వతము నుండిపడు సెలయేటి
ప్రవాహము వంటి ధ్వనివినుపించును.

౫౭ వ్యోమరంధ్రం గతే వాయో । చిత్తే చాత్మని సంస్థితే,
తదానందీ భవే ద్యోగీ । వాయుస్తేన జితో భవేత్.

ప్రాణవాయువు సహస్రారమును జేరియుండగ మనస్సు
ఆత్మయందు కలిసియుండగ యోగి బ్రహ్మనందమును బొం
దును. అతడే వాయువును జయించినవాడు.

ఈ సందర్భమున నీ భగవద్గీతా శ్లోకముల ననుసంధా
నము చేసికొనవచ్చును.

“శ్లో॥ సర్వద్వారాణి సంయమ్య । మనోహృది నిరుద్ధ్య చ,
మూర్ఖాన్యథా యాత్మనః ప్రాణి । మాస్థితో యోగ ధారణామ్.”

“శ్లో॥ ఓ మిత్రేకాక్షరం బ్రహ్మ । వ్యాహర స్మా మనుస్మరన్,
యః పర్యాతి త్యజన్ దేహం । సయాతి పరమాం గతిమ్.”

గీత ౮ అ. ౧౨, ౧౩.

ఎవడు తన సమస్తేంద్రియ ద్వారములను బంధించి, మనస్సును హృదయమందున్న నా యందు జేర్చి, సహస్రారము నందు ప్రాణవాయువును నిలిపి, బ్రహ్మను దెలిపెడి యోగకారమును, ఓంకార వాచ్యుడనగు నన్ను ధ్యానించుచు, శరీరమును విడుచునో, యాతడు ఉత్తమమైన గతిని బొందును.

౫౮ యోగిన స్వపకే హ్యత్మ । వదంతి సమచేతసః,
ప్రాణాయామ పరాః పూత । కేచ పూరక వర్జితాః.

సర్వప్రాణులయందును సమానమైన మనస్సుగలవారును, రేచక పూరకములులేని ప్రాణాయామము నభ్యసించువారును, నగు నితరమైన యోగులుకొందఱీ విషయమున నిట్లు చెప్పుచున్నారు.

౫౯ దక్షిణేతర గుల్ఫేన । నీవినీం వీడయే త్స్వరామ్,
అథ స్తద్దండయో న్సుత్కామ్ । సవ్యోపరి చ దక్షిణామ్.

౬౦ జంఘా ర్హ్వరుతరే గార్ధి! । నిచ్చిద్రం బంధయే ద్దృఢమ్,
సమగీరవ శిరస్కుంధ । స్సప పృష్ఠస్స మోదరః.

ఎడమకాలి చీలమండతో నీవినియందుండు నరమును నణచి యుంచవలెను. అండముల క్రింది భాగమునందలి నరమును కుడిమడమచే నణచియుంచవలెను. పిక్కలకును తొడలకును

మధ్య కాళీయుంచక, దృఢముగ గూర్చుండవలెను. మఱియు
తల, మెడ, భుజ ప్రదేశము, పృష్ఠము, కడుపు వీనిని నిడుపుగ
నుంచవలెను.

౬౧ నేత్రాభ్యాం దక్షిణం గుల్ఫం । లోకయ స్తు పరిస్థితమ్,
ధారయ స్మనసా సార్థం । వ్యాహరన్ ప్రణవాక్షరమ్.

౬౨ అసనే నాన్యథీ రాస్తే । ద్విజో రహసి నిత్యశః,
క్షత్రియశ్చ వరాహోహే । వ్యావరన్ ప్రణవాక్షరమ్.

౬౩ (క) అసనే నాన్యథీ రాస్తే । రహస్యేవం జితేంద్రియః.

బ్రాహ్మణు డేకాంతమునందు సుఖాసనమందుండి కన్ను
లతో పై నుండుకుడికాలి చీలమండను చూచుచు మనస్సు
నందు ప్రణవమును జపించుచుండవలెను.

ఉత్తమురాలవైన ఓ గార్గీ! క్షత్రియుడుగూడ సుఖాసన
మందు గూర్చుండి, యన్యమనస్సులేనివాడై, యింద్రియ
జయము గలవాడై యేకాంతమునందు ప్రణవాక్షరమును
జపించుచుండవలెను.

౬౩ (గ) వైశ్యా శూద్రా స్త్రియ శ్చాస్మే । యోగాభ్యాసరతా సదా.

౬౪ శైవంవా వైష్ణవం చాథ । వ్యాహరన్ స్వస్య మేవవా,
అసనే నాన్యథీ రాస్తే । దివం హస్తేవలొకయేత్.

బ్రాహ్మణ క్షత్రియుల కంటె భిన్నులైన వైశ్యులు
గాని, శూద్రులు గాని, స్త్రీలుగాని యెల్లప్పుడును యోగా
భ్యాసపరులై శైవమంత్రమునుగాని, వైష్ణవమంత్రమును
గాని, వానికంటె భిన్నమైన మంత్రమునుగాని; సుఖాసన

మందుండి యనన్య బుద్ధి గలవాడై జపించినచో స్వర్గము
లర చేతియందున్నదగును.

౬౫ ఆయు ర్విద్యా తస్కృత్ప్రాణి । స్త్వనేనాగ్నికులం గతః,
ధూమ ధ్వజ జయో యావ । న్నాన్యథీరేవ పుభ్యసేత్.

ఒకమాగు ప్రాణాయామము జేసినచో ఆయువు వృద్ధి
జెందినదిగా నెఱుంగుము. ప్రాణాయామముచే యోగాగ్నిని
బొందినవాడగును. శరీరమునందు యోగాగ్ని బయలుదేరు
వరకును, ననన్య మనస్కుడై ప్రాణాయామము నభ్యసింప
వలెను. ఆ యోగాగ్నియే సమస్త కర్మలను దహింప
జేయును.

౬౬ ధారణం కుర్వ త ప్రస్య । శక్తి స్థానే ప్రభంజనః,
దేహశ్చ లఘుతాం యాతి । జఠరాగ్నిశ్చ వర్ధతే.

ఇట్లు ప్రాణధారణమును జేయుచుండగ వాయుజయము
గలుగును. దేహము తేలిక ధనము నొందును. జఠరాగ్ని
వృద్ధి పొందును.

౬౭ దృష్టచిహ్నా స్తత స్తస్మి । నృనసాకోప్య మారుతః,
మంత్ర ముచ్చారయన్ గార్ధి । నాభి మధ్యే నిరోధయేత్.

ఓగార్ధీ! పైన జెప్పబడిన దేహాలఘుత్వము, జఠరాగ్ని
వర్ధనము మొదలగు గుర్తులను దెలిసికొని, పిమ్మట మంత్ర
మును మనస్సులో నుచ్చరించుచు ప్రాణవాయువును నాభి
యందు నిరోధించవలెను.

౬౮ యావ స్మనోలయ స్తస్మి । న్నాభౌ సవిత్పమండలే,
తావ త్సమభ్యసే ద్విద్యా । న్నియతో నియతాశనః.

ఓగార్గీ! యోగి నియమితమైన యాహారము గలవాడై,
ఇంద్రియ నియమము గలవాడై, సూర్యమండలస్వరూపైన
నాభియందు మనస్సు లయించువరకును యోగము నభ్య
సింపవలెను.

౧౯ ఏతేన నాభి మధ్యస్థః । ధారణేనైవ మాయతః,
కుండలీ యాతి వహ్నిశ్చ । దహ త్యత్ర న సంశయః.

ప్రాణవాయువును నాభిమధ్యమందు ధారణచేయుటచే
కుండలి పైకి లేచి జతరాగ్నిచేత తపింపచేయబడును.

౨౦ సంతప్తో వహ్నినా తత్ర । వాయునా చ ప్రచోదితః,
విసార్య ఫణభృచ్ఛోగం । ప్రచోదం యాతి తత్తదా.

కుండలి జతరాగ్నిచే తపింప చేయబడి, ప్రాణవాయు
వుచే ప్రేరేపింపబడి, పడగను విప్పి కదలికను బొందును.

౨౧ పృ బుద్ధే సంస్ఫుర త్యస్మి । న్నాభి మధ్యేతు చక్రిణి,
బ్రహ్మరంధ్రే సుషుమ్నాయాం । ప్రయాతి ప్రాణసంజ్ఞకః.

ఈ కుండలి వికాసమును బొంది నాభి మధ్యము నందు,
ప్రకాశించుచుండగ ప్రాణవాయువు సుషుమ్నాద్వారమున
బ్రహ్మరంధ్రమును బొందును.

౨౨ సంప్రాప్తే మాయతే తస్యాం । సుషుమ్నాయాం వరాననే,
మంత్ర ముచ్చార్య మనసా । హృన్మధ్యే ధారయే తుస్థిః.

మంచి ముఖముగల ఓ గార్గీ! ప్రాణవాయువు
ఆ సుషుమ్నా ద్వారమందు ప్రవేశింపగా, మనస్సునందు
మంత్ర ముచ్చరించుచు హృదయ కుహరమునం దా ప్రాణ
వాయువును (విద్వాంసుడు) యోగి ధారణ చేయవలెను.

23 హృదయా త్కంఠ కూశే చ । భువో ర్మధ్యేతు ధారయేత్,
తస్మా దారోఽప్య మనసా । సాన్ని పాణి మనస్య ధీః.

యోగి నిశ్చల మనస్కుడై అగ్నితో గూడిన పాణిమును
హృదయకుహరమునుండి కంఠకూపమునందును, పిమ్మట భూ
మధ్యమునందును ధరింపవలెను.

24 ధారయే ద్యోమ్ని విప్రేంద్రే । వ్యాహరణ్ ప్రాణవాక్షరమ్,
వాాయునా పూరితే ద్యోమ్ని । సాంగో పాంగే కశేబరే.

ఓ బ్రాహ్మణ శ్రేష్ఠురాలవైన గార్గీ! పెద్ద యనయనముల
తోడను, చిన్న యనయనములతోడను గూడిన దేహమంతయు
సుషుమ్నా ద్వారమున బయలుదేరిన ప్రాణవాయువుతో
బూరింపబడగా మనస్సునందు ప్రణవాక్షరము నుచ్చరించుచు
బ్రహ్మరంధ్రమునందు ధారణ చేయవలెను.

25 తదాత్మా రోచతే తత్ర । యథా ద్యోమ్ని వికర్తనః,
శరీరం విసిస్యజ్జేచ్ఛే । దేవం సమ్యక్ సమాచరేత్.

ఆకాశమునందు సూర్యుడు ప్రకాశించునట్లు ఆ బ్రహ్మరం
ధ్రము నందాత్మప్రకాశించును. శరీరత్యాగము చేయదలచి
నచో నీ క్రింది విధముగ జేయవలెను.

26 ఏకాక్షరం పరంబ్రహ్మ । ధ్యాయన్ ప్రణవ మిశ్వరమ్,
సంభిద్య మనసా మూర్ధ్ని । బ్రహ్మరంధ్రం స్వవాయునా.

యోగి పరబ్రహ్మస్వరూపమును, అణిమాద్యప్రసిద్ధుల
నొసంగునదియు, ఏకాక్షరమగు నోంకారమును మనస్సునందు
ధ్యానించుచు ప్రాణవాయువుతో శరస్సునందలి బ్రహ్మరంధ్ర
మును భేదించి,

22 పాణాన్విమోచయే త్పశ్చా । నృహప్రాణే ఖమధ్యమే,
దేహతతే జగత్ప్రాణే । శూన్యే నిత్యే ధృవే పడే.

2౩ ఆకాశే పరమానందే । స్వాత్మానం యోజయే ద్రియా,
బ్రహ్మైవా సా భవే ద్ధాన్తీ! న పునర్జన్మభాగ్భవేత్.

యోగి ప్రాణములను విడువవలెను. ఆ మహాప్రాణవా
యువు దేహమునుండి విడివడగా శూన్యమును, శాశ్వతమును,
స్థిరమును, ఆనందస్వరూపమును, నగు నాకాశమునందు తన
యాత్మను గూర్చవలెను. అప్పుడీ యోగి తాను పరబ్రహ్మమే
యగును. తిరిగి జన్మము నొందడు.

2౪ తస్మాత్త్వం చ వరాహోహే । నిత్యం కర్మ సమాచర,
ప్రాణాయామ పరా స్మర్వే । ప్రాణాయామ పరాయణాః.

౨౫ ప్రాణాయామై ర్విశుద్ధాయే । తేయాంతి పరమాంగతిమ్,
ప్రాణాయామా దృతే నాన్య । త్రైరకం నరకా దపి.

ఉత్తమురాలవైన యోగార్థి! ప్రాణాయామము చేయు
టచే పునర్జన్మముండదు. కాబట్టి నీవు నిత్యమును ప్రాణా
యామము నాచరింపుము.

ప్రాణాయామము నాచరించువారును, ప్రాణాయామముచే
పరిశుద్ధమైనవారును, పరమోత్కృష్టమైన గతిని బొందుదురు.
నరకమునుండి తప్పించుటకు ప్రాణాయామము కంటే వేరు
మార్గము లేదు.

౨౬ సంసారార్జన మగ్నానాం । తారకః ప్రాణ సంయమః,
సంధ్యాకాలేషువా నిత్యం । ప్రాణసంయమనం కురు.
విధిసూక్తేన మార్గేణ । ప్రాణసంయమనం కురు.

సంసార సముద్రమునందు మునిగినవారికి, ప్రాణాయామమే తరణోపాయము. శాస్త్రములో జెప్పబడిన విధానముతో నిత్యమును మూడు సంధ్యలయందును ప్రాణాయామము నాచరించుము.

ఇతి శ్రీయాజ్ఞవల్క్యగీతా నూపనిషత్సు బ్రహ్మవిద్యాయాం

యోగశాస్త్రే శ్రీ గార్గీ యాజ్ఞవల్క్య సంవాదే

ప్రాణాది వాయుకథనం నామ

షష్ఠోఽధ్యాయః

శ్రీ పూష దేవార్షణమస్తు.

—

సప్తమాధ్యాయము

ఈ అధ్యాయమునందు ప్రత్యాహారమును గురించి వివరింపబడుచున్నది.

శ్రీభగవానువాచ. (యాజ్ఞవల్క్యుడు చెప్పుచున్నాడు.)

౧ ఉక్తాన్యేతానిచత్వారి । యోగాంగానిద్విజోత్తమే,
ప్రత్యాహారాదిచత్వారి । శునిష్ఠాభ్యంతరాణి చ.

బ్రాహ్మణోత్తమురాలజైన యోగాగ్రీ! అష్టాంగములలో యమము, నియమము, ఆసనము, ప్రాణాయామము అనునాలుగు బాహ్యంగములు చెప్పబడినవి. అభ్యంతరములగు ప్రత్యాహారము మొదలైన నాలుగు యోగాంగములను వినుము. అభ్యంతరములనగా ఇంద్రియములకును, మనస్సునకును సంబంధించినవి.

౨ ఇంద్రియాణాం విచరతాం । విషయేషు స్వభాసతః,
బలాదాహరణం తేషాం । ప్రత్యాహరస్సఉచ్యతే.

స్వభావముగా వస్తువులయందు సంచరించు కన్ను, ముక్కు, నోరు మొదలగు సంద్రియములను ఆ యావస్తువులనుండి బలవంతముగ వెనుకకు మరల్చుటయే ప్రత్యాహారమనబడును.

౩ యద్యత్పశ్యతి తత్సర్వం । పశ్యేదాత్మానమాత్మని,
ప్రత్యాహరస్సచప్రోక్తః । యోగవిధిర్మహాత్మభిః.

మనుష్యుడేయేవస్తువునుజూచుచున్నాడో ఆయావస్తువును తనమనస్సునందు ఆత్మవస్తువునుగా భావించవలెను. కంటి కగపడుదానినంతటిని ఆత్మస్వరూపముగాభావించుటయు ప)

త్యాహారమని యోగము నెఱింగినమహాత్ములు తెలుపుచున్నారు.

౪ కర్మాణియానినిత్యాని । విహితాని శరీరాణామ్,
తేషా మాత్మన్యసుస్తానం । మనసా యద్భూత్విహితా.

౫ ప్రత్యాహారో భవేత్కౌఠిపి । యోగసాధన ముత్తమమ్,
ప్రత్యాహారే ప్రశస్తత । తేనైవితం యోగిభిస్సదా.

ఏవి మనుష్యులకు నిత్యకర్మలుగా విధింపబడినవో వానిని శరీరముతో నాచరించక మనస్సుతో ఆత్మయందుచేయుటయును ప్రత్యాహారమనబడును. అదియుత్తమమగుయోగసాధనము. ప్రత్యాహారమునందును ఈపద్ధతి శ్రేష్ఠమైనదగుటచేతనే యోగులచే నాచరింపబడినది. కర్మలు నిత్యములు, నైమిత్తికములు, కామ్యములు అని మూడువిధములు.

౧ నిత్యములు:- సంధ్యావందన, అగ్ని హోత్ర, బ్రహ్మయజ్ఞ, పితృతర్పణాదులు.

౨ నైమిత్తికములు:- ప్రత్యాభిశాసనములు (తద్దినములు).

౩ కామ్యములు:- పుత్రకామేష్ఠి, సత్యనారాయణవ్రతము మొదలైనవి.

౬ అష్టాదశసు యద్వాదౌ । ర్మర్మస్థానేషు భారణామ్,
స్థానాత్థానం సమాకృప్య । ప్రత్యాహారశ్చ గద్యతే.

చెప్పబోవు పదునెనిమిది మర్మస్థానములందును, పాణి. వాయువును ధరించి యొకస్థానమునందుండి మఱియొక స్థానమునకు తీసికొనివచ్చుటగూడ ప్రత్యాహారముగ జెప్పబడినది.

2 ఆశ్వినాచ తథా బ్రూతాం । గార్గి దేవభిషగ్వరా
మర్మస్థానాని సాంసిద్ధిం । శరీరేయోగమోక్షయోః ।

ఓగార్గి! దేవవైద్యులైన యశ్వినీదేవతలిద్దఱును యోగమునకును, మోక్షమునకును సిద్ధినిచ్చు మర్మస్థానములను దెలిపియున్నారు.

౮ తాని సర్వాణి సిద్ధ్యర్థం । యథావచ్ఛృణు సువ్రతే,
పాదాంగుష్ఠేచ గుల్ఫేచ । జంఘమధ్యే తక్షైవచ ।

౯ చితేర్మూలంచ జానోష్ఠశ్చ । మధ్యేచోదద్యయస్యచ,
పాయుమూలందేహమధ్యం । మేఢ్రంనాభిర్హృదంతకమ్,

౧౦ నాభిశ్చ హృదయం గార్గి । కంఠకూపస్తైవచ,
కంఠకూప ఇతి ఖ్యాతః । కాయకర్మాణి షట్స్మృతమ్.

మంచివ్రతనియమముగల యోగార్గి! యోగమోక్షముల సిద్ధికొరకు ఆ మర్మస్థానములను జెప్పచుంటిని; వినుము. పాదముల బొటనవేళ్ళు, చీలమండలు, పిక్కలమధ్య ప్రదేశములు, మోకాలిచిప్పలు, మోకాళ్ళు, రెండుతొడలమధ్య ప్రదేశములు, మలద్వారము, దేహమధ్యము, మేఢ్రము (మూత్రద్వారము) నాభి, హృదయము, కంఠకూపము, అను పదునెనిమిదియు మర్మస్థానములు. కాయకర్మలును ఆఱుగలవు.

౧౧ తాటమూలంచ నాసాచ । మూలంచాక్షోశ్చమండలే,
భువోర్మధ్యం లలాటంచ । మూర్ధాచ మునిసత్తమే.

యోగినులలో గొప్పదానవైన యోగార్గి! ౧ చాడల మూలప్రదేశము, ౨ ముక్కు, ౩ కన్నులమూలస్థానము,

(అనగా భూమధ్యమునకు క్రిందిప్రదేశము) ౪ భూమధ్యము, ౫ నొసలు, (నుదురు) ౬ తల, ఈ యాఱునుగూడ మర్మస్థానములు.

౧౨ మర్మస్థానాని చైతాని । మానం తేషాం పృథక్ చ్ఛృణు,
పాదమానంతు గుల్ఫస్య । సార్థాంగుళిచతుష్టయమ్.

ఓగార్లీ! పైనచెప్పబడినవన్నియు మర్మస్థానములు. వాని ప్రమాణముల (కొలతల)నుగూడ జెప్పుచున్నాను. వినుము. చీలమండ ఆఱువేళ్ళ పొడుగుప్రమాణము గలది.

౧౩ గుల్ఫో జంఘస్య మధ్యంతు । విక్షేయం తద్దశాంగుళమ్,
జంఘమధ్యాచ్చితేర్మూలం । యత్త దేశికాదశాంగుళమ్.

చీలమండలకును పిక్కలకును మధ్యప్రదేశము పదియంగుళములుండును. పిక్కలకును, మోకాలిచిప్పలకును మధ్యప్రదేశము పదునొకండుఅంగుళములు.

౧౪ చితిమూలం వరాహోహే । జానుస్సస్య దంగుళిద్వయమ్,
జానోర్నవాంగుళం ప్రాహు । రూపమధ్యే మునీశ్వరాః.

ఓగార్లీ! మోకాలిచిప్పలకును చితిమూలమునకును మధ్య రెండంగుళములుండును. మోకాలికిని, తొడకును మధ్యనుండు ప్రదేశము తొమ్మిదంగుళములుగలదని మునీశ్వరులు తెల్పిరి.

౧౫ ఊరుమధ్యాత్తథాగార్లీ । పాయమూలం నవాంగుళమ్,
దేహమధ్యం తథాపాయో । రూపలాత్యాధ్ధాంగుళిద్వయమ్.

ఓగార్లీ! తొడయొక్క మధ్యప్రదేశమునకును మలద్వారమునకును మధ్యనుండుప్రదేశము తొమ్మిదంగుళముల పరిమా

ణముగలది. గుదస్థానమునుండి రెండున్నర అంగుళములలో దేహమధ్యముండును.

౧౬ దేహమధ్యే తథామేఘం । తస్య సార్థాంగుళత్రయమ్,
మేఘం నాభిశ్చ విజ్ఞేయా । గార్ధి ! సార్థందశాంగుళమ్.

దేహమధ్యమునకు మూడున్నర అంగుళముల దూరములో మేఘముండును. ఓగార్ధి! మేఘమునకును, నాభికిని మధ్యప్రదేశము పదిన్నర అంగుళములుండును.

౧౭ చతుర్దశాంగుళం నాభేః । హృన్మధ్యంచ వరానసే,
షడంగుళంతు హృన్మధ్యా । త్కంఠకూపం తదైవచ.

ఓగార్ధి! నాభిస్థానమునుండి హృదయమధ్యమునకు షడు నాలుగంగుళములుండును. హృదయమధ్యమునుండి కంఠ కూపమునకు ఆఱంగుళములుండును.

౧౮ కంఠకూపాచ్చ జిహ్వయా । మూలంస్థా చ్చతురంగుళమ్,
నానామూలంతు జిహ్వయాః । మూలాచ్చ చతురంగుళమ్.

కంఠకూపమునుండి (గొంతుకముడి) నాలుక మూలస్థానమునకు నాలుగంగుళములుండును. జిహ్వమూలమునుండి నాసికయొక్క మూలమునకు నాలుగంగుళములుండును.

౧౯ నేత్రస్థానంతు తస్మాల్ । దర్థాంగుళ మితీతమ్,
తస్మా దర్థాంగుళం విద్ధి । భ్రువోరంతరమాత్మనః.

ఆ నాసికామూలమునుండి నేత్రస్థానము అంగుళములో సగముండును. ఆ నేత్రస్థానమునుండి భ్రూమధ్యము (కను బొమల నడుమనుండు ప్రదేశము) అంగుళములో సగముండును.

౧౦ లలాటాఖ్యం భ్రువోర్మధ్యా । దూర్ధ్వంస్యాదంగుళిద్వయమ్,
లలాటాద్వోత్థమసంజ్ఞాత । దంగుళిత్రయమేవహి.

భూమిధ్యమునకు రెండంగుళములపై న లలాటము(నొసలు) ,
ఉండును. లలాటమునుండి మూడంగుళములపై న ఆకాశమును
స్థానముండును.

౧౧ స్థానేష్వేతేషు మనసా । నాయమారోప్య ధారయేత్,
స్థానాత్థానాత్సమాకృప్య । ప్రత్యాహారం పృకుర్వతః.

౧౨ సర్వేరోగాశ్చ నశ్యంతి । యోగాస్సిద్ధ్యంతి తస్యచై,
వదంతియోగినః కేచి । ద్యోగీషు కుశలానరాః.

ఓగార్గీ! పై న చెప్పబడిన పాదము మొదలు తలవరకునుండు
అన్ని స్థానములందును మనస్సుతో గాలిని నిలిపి యొక స్థానము
నుండి మఱియొక స్థానమునకు తీసికొనివచ్చి యచ్చట నిలిపి,
యచ్చటనుండి మఱియొక స్థానమునకు కొనిపోవుచు ప్రత్యా
హారము (వస్తువులనుండి యింద్రియములను మరలించుట)
చేయువానికి సమస్త రోగములు నశించును. అన్ని యోగములు
సిద్ధించునని యోగాభ్యాసమునందు నేర్పరులైన యోగులు
కొందఱు చెప్పుచున్నారు.

౧౩ ప్రత్యాహారం వరాహోహే । శుశ్రేణ త్వం తద్వదామ్య హమ్,
సంపూర్ణకుంభపద్వాయు । మంగుష్ఠా స్మార్థ్విమధ్యతః.

౧౪ (క) ధారయే దనిలం బుద్ధ్యా । పాణాయామ పృచోదితమ్.

ఓగార్గీ! ప్రత్యాహారమును గురించి చెప్పుచున్నాను;
వినుము. సంపూర్ణ మైనకుంభకముగల వాయువును కాలిబొటన
వ్రేలు మొదలు నడితలవరకు ప్రాణాయామముచే ప్రేరేపింప

బడినదానిని బుద్ధితో ఆ యా స్థలములయందు ధరింపవలెను. అనగా ప్రాణాయామముచే చోదనచేయబడిన కుంభకమును ఆ యా స్థలమునందున్నట్లు మనస్సుతో భావనచేయవలెనని యర్థము.

౨౪ (గ) వ్యోమరంధ్రా త్సమాకృష్య । జిహ్వమాలే నిరోధయేత్.

బ్రహ్మరంధ్రమునుండి వాయువునుతీసికొనివచ్చి జిహ్వ మూలమునందు (కొండనాలుకకుదగ్గర) నిలుపవలెను.

౨౫ వ్యోమరంధ్రా త్సమాకృష్య । లలాటే ధారయేత్సునః,
లలాటా ద్వాయా మాకృష్య । భ్రువోర్మధ్యే నిరోధయేత్.

పిమ్మట బ్రహ్మరంధ్రమునుండి వాయువును నొసటియందు నిలుపవలెను. పిమ్మట లలాటమునుండి కనుబొమలమధ్యప్రదేశమునందు వాయువును నిలుపవలెను.

౨౬ నాసామాలాత్తు జిహ్వయా । మాలే ప్రాణం నిరోధయేత్,
జిహ్వమాలా త్సమాకృష్య । కంఠకూపే నిరోధయేత్.

భ్రూమధ్యము (నాసామూలము) నుండి ప్రాణవాయువును నాలుకయొక్క మూలస్థానమునందు నిలుపవలెను. జిహ్వ మూలమునుండి ప్రాణవాయువును కంఠకూపమునందు నిలుపవలెను. కంఠకూపమనగా కొండనాలుకకు క్రిందుగనుండు ప్రదేశము.

౨౭ కంఠకూపాత్తు హృన్మధ్యే । హృదయా న్నాభిమధ్యమే,
నాభిమధ్యా త్సునర్మేధ్రే । మేధ్రాధః పూరయేత్తతః.

ప్రాణవాయువును కంఠకూప మునుండి హృదయమధ్యము నందును, హృదయమధ్యమునుండి నాభిమధ్యమునందును,

అందుండి మేధ్రము(మూత్రస్థానము)నందును, మేధ్రమునుండి దేహమధ్యమునందును నిలుపవలెను. దేహమధ్యమనగా మల మూత్రద్వారముల మధ్య ప్రదేశము.

౨౮ దేహమథ్యా స్థుడే గార్హి । గుదతో ఊరుమాలకే,
ఊరుమాలా త్తయోర్మధ్యే । తస్మా జ్ఞానోఽ ర్నిరోధయేత్.

ఓగార్హి! ప్రాణవాయువును దేహమధ్యమునుండి గుద ప్రదేశము (మలద్వారము) నందును, అచ్చటినుండి తొడల మూల ప్రదేశమునందును, అచ్చటినుండి తొడలమధ్య ప్రదేశములందును, ఆప్రదేశములనుండి మోకాళ్ళయందును నిలుపవలెను.

౨౯ చితిమారే తతస్తస్మా । జంఘయో ర్మధ్యమే తథా,
జంఘమథ్యా త్సమాకృవ్య । పాదాంగుష్ఠే నిరోధయేత్.

ఓగార్హి! ప్రాణవాయువును మోకాళ్ళనుండి వానికి కొంచెముకిందుగనుండు చితిమూలములందు నిలుపవలెను. చితిమూలములనుండి పిక్కలయొక్క మధ్యప్రదేశము నందును అచ్చటినుండి కాలిబొటనవ్రేలియందును నిలుపవలెను.

౩౦ గుల్ఫాదంగుష్ఠయో గ్గార్హి! పాదయో స్థం నిరోధయేత్,
స్థానాత్థానం సమాకృవ్య । యస్తేవం ఛారయేద్ధియా.

ఓగార్హి! ఆప్రాణవాయువునే చీలమండలనుండి బొటన వ్రేళ్ళయందును, బొటనవ్రేళ్ళనుండి పాదములయందును,

నిలుపవలెను. ఈ విధముగ నెవడు ఆ ప్రాణవాయువును బుద్ధితో నొక చోటనుండి మఱియొక చోటున నిలుపునో అతడు,

౩౦ సర్వపాప వినిర్ముక్తో । జీవేదాచంద్రతారకమ్,
ఏతద్యోగవిసిద్ధ్యర్థం । ఆగస్తేనాపిశీర్షితమ్.

సమస్తవిధములైన పాపములనుండి విడివడి చంద్ర
నక్షత్రములుండువరకును జీవించును. అనగా కొన్ని వందల
సంవత్సరములు జీవించునని భావము.

యోగసిద్ధిని గురించి చెప్పుచు విషయమును ఆగస్త్యుడను
మునియు నిట్లే చెప్పెను. ఆగస్త్యుడనగా ఆగస్త్యుని శిష్యుడై
యుండవచ్చును.

3౧ ప్రత్యాహారేషు సర్వేషు । ప్రశస్త మితి యోగిభిః,
నాడీభ్యాం వాయు మాకృష్య । కుండల్యాః పార్శ్వయోః క్షిపేత్.

ఓగార్గీ! నాడులద్వారా వాయువును ఆకర్షించి కుండలికి
ప్రక్కప్రదేశములందుంచుట పలువిధములైన ప్రత్యాహార
ములలో నుత్తమమైనదని యోగులు చెప్పిరి.

32 ధారయేద్యోధియాసోఽపి । భవణో గాత్పీముచ్యతే,
పూర్వపద్మాయుమాహోష్య । హృదయేవ్యోన్నిధారయేత్.

3౪ సప్రయాతివరారోహే । పరమాత్మ పదంసరః,
వ్యాధయఃకింపున స్తస్య । బాహ్యభ్యంతరవర్తినః.

ఓగార్గీ! ఎవడు బుద్ధిచేతనే వాయువునాయాస్థలముల
యందు నిలిపినట్లు భావనచేయునో అతడును సంసారమునుండి
విడివడును. (మోక్షమునుబొందును) ఎవడు వాయువును హృద
యమునందును మూర్ధమునందును నిలుపునో అతడును పర

మాత్మసానమును పొందును. అట్టి పరమాత్మసానము నేపొందుటకర్హుడైనవానికి శారీరకమానసికవ్యాధులు నశించునని వేరుగ చెప్పనక్కరలేదు.

3౫ నాసాభ్యాం వాయుమారోఽప్య | పూరయిత్వోదరస్థితమ్,
భ్రువోర్మధ్యేదృశః పశ్చా | త్సమారోఽప్య సమాహితః.

3౬ ధారయే త్తక్షణమాత్రంవా | సోఽపియాతి పరంపదమ్,
కిం పునర్భూషణోక్తేన | నిత్యం కర్మ సమాచర.

ఓగార్దీ! నాసికాద్వారములగుండా గాలిని పీల్చి కడుపును నింపవలెను. పిమ్మట భ్రూమధ్యమునందును ఆపై చూపుల యందును నెవడు ప్రాణవాయువును నిలుపునో యతడును పరమాత్మసానమునొందును. పలుమాటలేల? ఎల్లప్పుడును కర్మచేయుచుండుము.

3౭ ఆత్మనః ప్రాణ మారోఽప్య | ఆభ్రూమధ్యా త్సుషుష్ణయా,
యావన్మనోలయ త్యస్మిన్ | తావత్సంయమనంకుర.

ఓగార్దీ! సుషుమ్నానాడిద్వారా ప్రాణవాయువును భ్రూమధ్యమునందునిలిపి మనోలయపర్యంతమును (సర్వసంస్కారములును నశించువరకును) సాధన చేయుచుండుము.

ఓం తత్సత్.

ఇతి శ్రీయాజ్ఞవల్క్యగీతా నూపనిషత్సు బ్రహ్మవిద్యాయాం
యోగశాస్త్రే శ్రీ గార్దీ యాజ్ఞవల్క్య సంవాదే.

ప్రత్యాహారాది నిరూపణ నామ

సప్తమోఽధ్యాయః

శ్రీ హిరణ్యగర్భ దేవగృణమస్తు.

అష్టమాధ్యాయము

ధారణను గురించి చెప్పబడుచున్నది.

శ్రీభగవానువాచ.

- ౧ ఆధేదానీం ప్రవక్ష్యామి । ధారణాః పంచతత్త్వతః,
సమాహిత మనాస్త్వంచ । శృణు గార్గి! తపోధనే.

ఓగార్గీ! యోగాంగములలో నొకటియగు ధారణను జెప్పుచున్నాను. ఏకాగ్రచిత్తురాలవై వినుము. ఆధారణ యొదవిధములు.

తపోధనేయనుటచే తాకిక మైనధనమందాశలేనిదనియు తపస్సునందే ఆసక్తిగలదనియు తెలియుచున్నది.

- ౨ యమాదిగుణయుక్తస్య । మనస్సంసిద్ధిరాత్మని,
ధారణోత్పత్త్యతే సమ్యక్ । శాస్త్రతాత్పర్యవేదిభిః.

యమము మొదలగు యోగాంగములతోగూడిన వాని మనస్సు ఆత్మయందు లగ్నమగుటయే ధారణయని యోగ శాస్త్రరహస్యము నెఱిగినవారు తెలుపుచున్నారు.

- ౩ తస్మిన్ బ్రహ్మపురే గార్గి! యదిదం దహరాంబుజమ్,
తస్మి స్నేహంతరాకాశే । యద్బాహ్యకాశ ధారణమ్.

ఓగార్గీ! ఆయాత్మయందు దహరాంబుజమును (హృదయ పద్మమును) దానియందు బాహ్యకాశధారణము నొనర్పవలయును. అనగా బాహ్యకాశమును హృదయమునందుజేర్చి హృదయమునాత్మయందు చేర్చవలెననుట.

- ౪ ఏషచ ధారణే త్యుక్తా । యోగశాస్త్రవిశారదైః,
తాంతిక్త ర్హ్యోగశాస్త్రజ్ఞైః । ర్విద్యద్భిశ్చ ముషీతైః.

యోగశాస్త్రమునందు నేర్పుగలవారును, సిద్ధాంతము నెఱింగినవారును, యోగశాస్త్రము నెఱింగినవారును, క్రమ శిక్షణగలవారును నగు విద్వాంసులచే పైన చెప్పబడినదిగూడ ధారణయని చెప్పబడినది.

- ౫ ధారణాః పంచథా పోక్తా । స్తాశ్చసర్వాః పృథక్ శ్రుణు,
భూమి రాప స్తథాతేజో । వాయు రాకాశఏవచ.

ఓగార్దీ! వినుము. ఈ ధారణ యైదువిధములుగ చెప్పబడినది. వాని వేర్వేరుగ చెప్పచున్నాను వినుము. భూమి, నీరు, నిప్పు, గాలి, ఆకాశము. ఇవి పంచభూతములు.

- ౬ ఏతేషు పంచదేవానాం । ధారణా పంచ ధేవ్యతే.
ఆపాదా జ్ఞాన పర్యంతం । పృథివీ స్థానముచ్యతే.

ఓగార్దీ! ఈపంచభూతములయందును ఐదు దేవతలను ధరించుటచే ధారణ యైదు విధములైనది. శరీరమునందే పంచభూతములకును స్థానములేర్పరుపబడినవి. పాదములు మొదలు మోకాళ్ళవరకు నుండు ప్రదేశము పృథివీస్థానము.

- ౭ ఆజానోః పాయుపర్యంతం । మహాంస్థానం ప్రక్షీర్తితమ్,
ఆపాయో ర్హృదయంతం య । ద్వష్ణిస్థానం తదుచ్యతే.

మోకాళ్ళు మొదలు మలస్థానము (ముడ్డి) వరకునుండు ప్రదేశము జలస్థానమనియు, మలస్థానమునుండి హృదయము వరకు అగ్నిస్థానమనియు చెప్పబడినది.

౮ అహృన్మధ్యా ద్భువోర్మధ్యం-| యావద్వాయుకులం స్మృతమ్,
అభూనుధ్యాత్తు మూర్ధానః | మాకాశస్థాన ముచ్యతే.

హృదయమధ్యము మొదలు భూమధ్యమువరకు నుండెడి ప్రదేశము వాయుస్థానమనియు, భూమధ్యమునుండి నడి నెత్తివరకు నుండెడిస్థలము ఆకాశస్థానముగను చెప్పబడినది.

౯ అత్రకేచిద్వదంత్యన్యే | యోగపండితమానిసః,
ఆజాన్వో రాభిపర్యంత | మపాం స్థాన మితి ద్విజే.

ఓగార్గీ! పండితులుకాకున్నను పండితులమనుకొను నితరులు కొందఱు ఈవిధముగ జెప్పుచున్నారు. పాదములనుండి మోకాళ్ళవరకును పృథివీస్థానమనియు మోకాళ్ళనుండి నాభి పర్యంతము జలస్థానమనియు,

౧౦ నాభిమధ్యా ద్గళాంతం య | ద్వహ్నిస్థానం త దుచ్యతే,
ఆగళాత్తు లలాటాంతం | వాయుస్థానమితిరితమ్.

౧౧ లలాటాద్వహ్ని పర్యంత | మాకాశస్థానముచ్యతే,
అయుక్తమేతదిత్యుక్తం | శాస్త్రతాత్పర్యవేదిభిః.

నాభిమధ్యమునుండి కంఠమువరకునుండు స్థానము అగ్ని స్థానమనియు కంఠమునుండి నొసలువరకునుండుస్థలము వాయు స్థానమనియు, లలాటమునుండి నడినెత్తివరకు నుండు ప్రదేశము ఆకాశస్థానమనియు, చెప్పబడినది. యోగశాస్త్ర రహస్యము నెఱింగినవారు ఈక్రమము సరియైనది కాదనిరి.

౧౨ యదిస్యా జ్వలనస్థానం | దేహమధ్యే వరాసనా,
అయుక్తం కారణే వహ్నా | కార్యరూపస్య సంస్థితిః.

ఓగార్గీ! దేహమధ్యమే జ్వలనము (నిప్పు) నకు స్థానమై

నచో అదిసరిపడదు. కారణమైననిష్పనందు కార్యరూప ముండదు.

౧౩ కార్య కారణ సంయోగే । కార్యహానిః కథంభవేత్,
దృష్టం తత్కార్య రూపేషు । మృదాదీవ ఘటాదిషు.

కుండకార్యము. దానికి కారణమునున్ను. ఈ రెండింటికిని ఎడతెగని సంబంధము. కార్యకారణములకలయికలో కార్య హాని యెట్లుకలుగును ?

౧౪ పృథివ్యాం ధారయే ద్ధార్తి ! । బ్రహ్మాణం పరమేష్ఠినమ్,
విష్ణుమప్స్వినలేరుద్రా । మిశ్వరం వాయుమండలే.

ఓగార్ధీ ! పృథివీభాగమునందు బ్రహ్మను, జలస్థానము నందు విష్ణువును, తేజఃస్థానమునందు రుద్రుని, నాయుస్థానము నందు పదునొకండు రుద్రులలో నొకడగు ఈశ్వరుని,

౧౫ సదాశివంతథావ్యోమ్ని । ధారయేత్సుసమాహితః,
పృథివ్యాం వాయుమాస్థాయ । లకారేణసమన్వితే.

సహస్రారమునందు సదాశివునిధ్యానించవలెను. పృథివీ తత్వాంశమైన లకారమునందు నిశ్చలచిత్తుడై వాయునిరోధ మొనర్పవలెను. లకారము పృథివీబీజము.

౧౬ ధ్యాయేదప్తభుజాకారం । బ్రహ్మాణం పరమేష్ఠినమ్,
ధారయే త్పంచఘటికాః । పృథివీ జవమాఘ్నయాత్.

ఊర్ధ్వలోకమందున్న ఎనిమిదిభుజములుగల బ్రహ్మను ఐదుగడియలకాలము జపించినచో భూమికిగల సత్త్వమును (వేగమును) బొందును.

౧౭ వారుణే వాయు మారోఽప్య । వకారేణ సమన్వితే,
తస్మి న్నారాయణం సౌమ్యం । చతుర్బాహుం కిరీటినమ్.

వకారము అమృతతత్త్వముగలది. అమృతమనగా నిచ్చట జలతత్త్వమనియర్థము. పకారముతోగూడిన వరుణతత్త్వము నందు వాయునిరోధముచేసి శాంతస్వరూపుడును, నాలుగు భుజములుగలవాడును, కిరీటముగలవాడును, జలమధ్యమునందుండువాడును (ప్ర)శయకాలమునందు సముద్రమధ్యమునందు వటపత్రశాయియై యుండువాడు.)

౧౮ త్యక్తరం వరదం విష్ణుం । తరుణాదిత్య సన్నిభమ్,
శుద్ధస్ఫటిక సంకాశం । పీతవాస సమచ్యుతమ్.

మూడు అక్షరములచే సంక్షిప్తరస చేయబడువాడు “గోవింద” అను మూడక్షరములతో ఆశ్రితులకు వరముల నిచ్చువాడును విశ్వమంతటను నిండియున్నవాడును, మధ్యాహ్నకాలమందలి సూర్యునితో సమానమైన తేజము గలవాడును, పరిశుద్ధమగు స్ఫటికమువలె స్వచ్ఛమైనవాడును, అనగా పాపరహితుడని యర్థము. పసుపురంగు వస్త్రము గలవాడు, (పీతాంబరధారి) నాశరహితుడగు విష్ణువును,

౧౯ (క) ధారయే త్వం చ ఘటికాః । సర్వోగైః ప్రముచ్యతే.

ఐదుగడియల కాలము ధ్యానించినచో సమస్త రోగములును నశించును. వకారము జలబీజము.

౧౯ (గ) వహ్నిచానిలమారోఽప్య । రేఖాక్షర సమన్వితే.

౨౦ త్ర్యంబకం వరదం రుద్రం । తరుణాదిత్య సన్నిభమ్,
భస్మోద్ధూళిత స్వాంగం । సుప్రసన్నమనుస్మరన్.

౨౦ (క) ధారయే త్వంచఘటికా । వహ్నినా సౌ న దహ్యతే.

అగ్నిస్థానమునందు ప్రాణవాయువును నిరోధించి మూడు నేత్రములు గలవాడును, వరములనిచ్చువాడును, మధ్యాహ్న కాలమందలి సూర్యునితో సమానమైన తేజస్సుగలవాడును, శరీరమంతయు బూదిపూతగలవాడును, ప్రసన్నుడును అగు రుద్రుని ఐదుగడియలు స్మరించినచో నట్టివానిని అగ్ని తగుల బెట్టలేదు. రకారము అగ్ని బీజము.

౨౦ (గ) మాదతం మదతి స్థానే । య కాచేణ సమన్వితే.

౨౧ (క) ధారయే త్వంచఘటికా । వాయువ ద్వోన్యసుగో భవేత్.

యకారము వాయుతత్త్వాత్మికమైనది. ప్రాణవాయువును యకారముతోగూడ వాయుస్థానమందు నిరోధించి శంకరుని ధ్యానించినచో వాయువునలెనే ఆకాశగమనాదులు కలుగును. యకారము వాయుబీజము.

౨౧ (గ) ఆకాశే వాయు మాహోప్య । హకాహోపరి శంకరమ్.

౨౩ బిందురూపం మహాదేవం । వ్యోమాకారం సునిర్మలమ్,
శుద్ధస్ఫటిక సంకాశ । మాదిదేవ మజం విభుమ్.

౨౪ మృత్యుంజయం వామదేవం । బాలేందుకృతమాశ్రినమ్,
పంచవక్త్రీయతం సౌమ్యం । దశబాహుం త్రిలోచనమ్.

౨౫ సర్వాయుధోద్యతకరం । సర్వభూషణ భూషితమ్,
ఉమార్థదేహం వరదం । సర్వకారణకారకమ్.

౨౬ శ్రీధరం వరదం శాంతం । సర్వకారణకారకమ్,
• చిత్తేన చింతితయన్యస్తు । ముహూర్తమపి ధారయేత్.

౨౭ సవపముక్త ఇత్యుక్త । స్తాంత్రికైశ్చ సుశిక్షితైః,
ఏతద్యుక్తం భవే ద్యత్ర । గార్గీ ! బ్రహ్మవిదాంవశే.

బ్రహ్మవేత్తలలో శ్రేష్ఠురాలవైన యో గార్గీ! హాకారము ఆకాశతత్త్వాత్మికమైనది. హాకారాత్మకమైన యాకాశము నందు ప్రాణవాయువునునిరోధించి బిందురూపుడైన (అనగా బిందువువలె సంపూర్ణమైనవాడనియర్థము.) దేవతలలో గొప్ప వాడును, ఆకాశమువంటి యాకారముగలవాడును, (అనగా ఆకాశమువలె సర్వవ్యాపకుడును,) నిర్మలమైనయాకారముగల వాడును, స్వచ్ఛమైనస్ఫటికముతో సమానమైనవాడును, దేవతలలో మొదటివాడును, పుట్టుకలేనివాడును, ప్రభువైనవాడును, మృత్యువును జయించినవాడును (మార్కండేయుని తీసికొనిపోవుటకు యముడురాగా మార్కండేయుడు శివలింగమును కౌగిలించుకొని శివునిప్రార్థింపగా నాతడుప్రత్యక్షమై మృత్యువునుజయించి మార్కండేయుని చిరంజీవిగ చేసెను. అప్పటినుండియు శివునకు మృత్యుంజయుడనిపేరు) వామ దేవుండను చంద్రకళను శిరస్సునందు ధరించినవాడును, ఏడు ముఖములుగలవాడును, పది బాహువులుగలవాడును, మూడు నేత్రములుగలవాడును, ప్రసన్నస్వరూపుడును, పలువిధములైన ఆయుధములతోగూడిన చేతులుగలవాడును, వివిధములైన యాభరణములచే నలంకరింపబడినవాడును, పార్వతీనగము దేహముగలవాడును, వరముల నిచ్చువాడును, సమస్తమునకును కారణములను కల్పించువాడును, సంపదను ధరించినవాడును (అనగా కోరినవారికి అష్టైశ్వర్యములనిచ్చు

వాడును, శాంతస్వభావుడునగు పరమశివుని మనస్సునందు ధరించి యొకముహూర్తమైనను యెవడు భ్యాసముచేయునో వాడు సంసారబంధమునుండి విడివడినవాడగును. కృమశిక్ష గలిగిన తాంత్రికులే యీవిషయమును దెల్పిరి. ఇదియంతయు తగియేయున్నది. హకారము ఆకాశబీజము.

౨౮ బ్రహ్మది కార్యరూపాణి । స్వేస్వేసంహృత్యకాశే,
తస్మిన్ సదాశివే ప్రాణం । చిత్తంవానిజకారణే.

౨౯ యుక్తచిత్తస్తదాత్మానం । యుంజతపరమేశ్వరే,
విశుద్ధ మనసాపశ్యే । న్నాదాంతే పరమేశ్వరమ్.

బ్రహ్మమొదలు గడ్డిపోచవరకు గల సమస్త పదార్థము లును పంచభూతములతో చేయబడినవి. ఆ పంచభూతములకు పంచతన్మాత్రలు (శబ్దస్పర్శరూపరసగంధములు) పంచభూతములును ఒకదానికొకటి కారణములు. ఆకాశమునుండి గాలి, గాలినుండి నిప్పు, నిప్పునుండి నీరు, నీటినుండి భూమియు పుట్టినవి. ఒకదానియంచొకదానిని లీనముచేసి సదాశివుని యందు మనస్సునుగాని, ప్రాణవాయువునుగాని, లగ్నము చేసి పరిశుద్ధమైన మనస్సుతో యోగాభ్యాసకాలమందు గలుగు దశవిధనాదములు అణగిపోయినవిమ్మట పరమేశ్వరుని చూడనగును.

౩౦ అస్మిన్నర్థే వదంత్యశ్వే । యోగినో బ్రహ్మవిద్యరాః,
ప్రణవేనైవ కార్యాణి । స్వేస్వే సంహృత్య కారణే.

౩౧ ప్రణవస్యతు నాదాంతే । పరమానంద విగ్రహమ్,
ఋతం సత్యం షరం బ్రహ్మ । పురుషం కృష్ణపింగళమ్.

- 32 చేతనా సంప్రపశ్యంతి । సంతస్సంసారభేషజమ్,
త్వంతస్మాత్ప్రణవేనైవ । ప్రాణాయామై త్త్రిభిత్త్రిభిః.
- 33 బ్రహ్మదికార్యరూపాణి । స్వస్వేసంహత్యకారణే,
విశుద్ధచేతనా పశ్యే । న్నాదాంతే పురుషోత్తమమ్.

బ్రహ్మవేత్తలలో గొప్పవారగు కొందరు యోగులీవిషయమున నిట్లు చెప్పుచున్నారు. ఓంకారముతోడనే పంచభూతములను వానివాని కారణములందుచేర్చి యోగాభ్యాసకాలమున ఓంకారమునందు బయలుదేరు దశవిధనాదములకు పిమ్మట ఆనందమయమైన విగ్రహముగలవాడును, కపటములేని సత్యస్వరూపుడును, నలుపు, పనుపు కలిసిన రంగుగలవాడును, సంసారమును రోగమునకు వైద్యుడును, పరబ్రహ్మస్వరూపుడగు పురుషుని సత్పురుషులైనవారు మనస్సుతో చూచుచున్నారు. అనగా చర్మచక్షువులతోగాక జ్ఞానచక్షువులతో చూచుచున్నారని భావము.

అందువలననోగార్థి! నీవుకూడ ప్రణవముతోడను, మూడు మూడు ప్రాణాయామములతోడను పైన చెప్పినట్లు కార్యములను కారణములందు లీనముచేసి దశవిధనాదములు అణగిన పిమ్మట పరిశుద్ధమైన మనస్సుతో పురుషోత్తముని దర్శింపుము.

- 34 అస్మిన్నర్థేపదంత్యశ్చే । యోగివోబ్రహ్మవిధ్వరాః,
భిషగ్వరావరాహోపే! । యోగేషుపరినిష్ఠితాః.

ఓగార్థి! యోగశాస్త్రమునందారితేరినవారును, సంసారోగమునకు వైద్యులైనవారును, బ్రహ్మవేత్తలలో శ్రేష్ఠులగు కొందఱు యోగులీవిషయమున నిట్లు చెప్పుచున్నారు.

3౫ శరీరం తాపదేవత్తు । పంచభూతాత్మకం ఖలు,
తదేతచ్చ మహాభాగే! । వాత సిత్త కఫాత్మకమ్.

పుణ్యాత్మరాలవై న యోగార్థి! పృథివ్యాపస్తేజోవాయు
రాకాశముల నెడి పంచభూతములతో గూడిన యీశరీరము
కఫ వాత పైత్యములతో నిండియున్నది.

3౬ వాతాత్మనాం చ సర్వేషాం । యోగేషు రమతాం నృణామ్,
ప్రాణసంయమనే నైవ । శోషం యాతి కశేబరమ్.

వాతతత్వముగలవారు ప్రాణాయామము చేసినయెడల
శరీరము లావుతగ్గి సన్ననిశరీరముగల వారగుదురు.

3౭ పితృత్మనాం చ సర్వేషాం । నశిష్యతి కశేబరమ్,
కఫాత్మకానాం కాయాస్తు । సంపూర్ణమచిరా దృవేత్.

పైత్య (వేడి) శరీరము గలవారు యోగాభ్యాసము
చేసినయెడల అప్పటికున్న శరీరముకూడ శుష్కించును.
శ్లేష్మతత్వము గలవారు యోగాభ్యాసము చేసినయెడల
అంతకుముందు బలహీనముగానుండు దేహము సంపూర్ణ
మైన యారోగ్యము కలదియగును.

3౮ ధారణం కుర్వత స్త్వగ్నౌ । సర్వే నశ్యంతి వాతజాః,
పాథివాంశే జలాంశే చ । ధారణం కుర్వత స్సచా.

3౯ నశ్యంతి శ్లేష్మజా రోగాః । పితృజాశ్చచిరాత్తథా,
వ్యోమాంశే చ జలాంశే చ । ధారణం కుర్వత స్సచా.

అగ్నిసానమునందు ప్రాణధారణచేయుటచే నమస్తమైన
వాతరోగములు నశించును. పృథివ్యంశమునందును, జలాం
శమునందును ప్రాణధారణచేయువానికి కొలదికాలములోనే
శ్లేష్మరోగములు, పైత్యరోగములు నశించును.

౪౦ త్రిదోషజనితాలోగా । వివశ్యంతి విషాణి చ,
అస్మిన్నథే తథాబ్రూతా । మత్స్వినాచ ఖిషగ్వకా.

అకాశాంశమునందును, జలాంశమునందును, ప్రాణధారణను జేయువానికి వాత పిత్త కఫముల వలన కలుగు రోగములును, విషదోషములును, నశించునని స్వర్గలోకవైద్యులగు అశ్వినీదేవతలు తెల్పిరి.

౪౧ ప్రాణసంయమనే వైన । త్రిదోషశమనం నృణామ్,
తస్మా త్త్వం చ నరాలోహే! నిత్యం కర్మ సమాచర.

ఓగార్గీ! పృథివ్యాది అంశములయందేకాక సామాన్యమగు ప్రాణాయామము చేసినను వాతపిత్తశేష్మములవలన కలిగిన దోషములును, రోగములును నశించును. అందువలన నీవును ఎల్లప్పుడును ఈ ప్రాణాయామము నొనరింపుము.

“యమాదిగుణసంయుక్తా । విశిషధారణంకురు.”

ఓగార్గీ! ప్రాణాయామమునకు కావలసిన యమాదిగుణములతో గూడిన దానవై శాస్త్రమునందు చెప్పబడినట్లు ప్రాణధారణము నొనరింపుము.

ఓం తత్సత్.

ఇతి శ్రీయాజ్ఞవల్క్యగీతా సూసనిషత్సు బ్రహ్మవిద్యాయాం

యోగశాస్త్రే శ్రీ గార్గీ యాజ్ఞవల్క్య సంవాదే

ధారణానితత్త్వ నిరూపణం నామ

అష్టమోఽధ్యాయః

శ్రీ మరీచి దేవార్పణమస్తు.

నవమాధ్యాయము

ఈయధ్యాయమున ధ్యానయోగము నిరూపింపబడినది.

(శ్రీ) భగవానువాచ.

- ౧ అథ ధ్యానంప్రవక్ష్యామి । క్రతుఃసగార్థి వరాననే,
ధ్యానమేవ హి జంతూవాం । కారణం బంధ మోక్షయోః.

అందమైన ముఖముగల యోగార్థి! ధ్యానమునుగురించి చెప్పచున్నాను వినుము. సంసారమున మునుగుటకును, సంసారమునుండి విడివడుటకును మనుష్యులకు ధ్యానమే కారణము. “మనఏవమనుష్యాణాం కారణం బంధమోక్షయోః” సంసారబంధమునకైనను సంసారమునుండి విడివడుటకైనను మనుష్యులకు మనస్సే కారణము. ధ్యానముకూడ మనస్సుతో చేయవలసినదే కావున, ధ్యానముకూడ మనస్సునలెనే జీవునకు బంధమోక్షములకు కారణమగుచున్నది.

- ౨ ధ్యానమాత్మస్వరూపస్య । వేదసంమనసా ఖలు,
సగుణానిర్గుణంచైవ । సగుణంబహుధాస్మృతమ్.

మనస్సుతో తన స్వరూపమును తెలిసికొనుటయే ధ్యానమనబడును. ఆ ధ్యానము సగుణమనియు, నిర్గుణమనియు, రెండువిధములు. వానిలో సగుణము పలువిధములు.

- ౩ పంచోత్తమాని తేష్వాహు । రైవదికాని ద్విజోత్తమాః,
ఏష ముఖ్యతమాస్త్రిన । ఏకఏవతు నిర్గుణమ్.

వేదముల నెఱింగిన బ్రాహ్మణులు ఆ పలువిధములైన సగుణోపాసనములలో నైదు ముఖ్యములైనవని తెల్పిరి.

(పంచాయతనం) వానిలోగూడ మూడు మిక్కిలి ముఖ్యములైనవిగా తెల్పిరి. నిర్గుణ ధ్యాన మొకవిధమే.

౪ మర్మస్థానాని నాడీనాం । సంస్థానం చ పృథక్ క్రమేణ,
వాయూనాం స్థానకర్మాణి । జ్ఞాత్వా కుర్వాత్మ వేదనమ్.

నాడులయొక్క స్థానములను మూలస్థానములను ప్రత్యేకముగ వినుము. ప్రాణ, అపాన వ్యాన, ఉదాన సమాన వాయువుల స్థానములను, వానిపనులను నెఱింగి మనస్సునం దాత్మదర్శనమును జేసికొనుము.

౫ ఏకం శోభితీర్మయం శుద్ధం । సర్వగం వ్యోమవ ద్బ్రహ్మ,
అవ్యక్త మమలం నిత్యం । మాదిమధ్యాంత వర్జితమ్.

౬ స్థూలం సూక్ష్మ మనాకారం । మనస్సుశ్చ మచక్షుషమ్,
సరసం సచగంధాఖ్యం । మప్రమేయ మనూపమమ్,

౭ ఆనంద మజరం నిత్యం । సదసత్సర్వ కారణమ్,
సర్వాధారం జగద్రూపం । మమూర్త మజమవ్యయమ్.

౮ అదృశ్యం దృశ్య మంతస్థం । బహిష్ఠం సర్వతోముఖమ్,
సర్వదృక్ సర్వతఃపాదం । సర్వదృక్సర్వతశ్శిరః,

౯ బ్రహ్మబ్రహ్మ పురే గార్గి! దహరాజ్ఞే ఖ మధ్యమే,
సత్యేఽమృతే సదానందే । నిర్గుణే పరమాత్మని.

౧౦ అదృశ్య దృశ్య రూపేస్మిన్ । రూపేయద్వేదనం భవేత్,
తదేతన్నిర్గుణంజ్ఞానం । మితి యోగవిదో విదుః.

నిర్గుణ స్వరూపమగు జ్ఞానయోగమునుగూర్చి చెప్పబడుచున్నది. తనకంటె పెద్దదిగాని, చిన్నదిగాని, సమానమైనదిగాని, లేకుండగ ఒకటిగనే యున్నదియు లేజస్వరూపమైనదియు, పరిశుద్ధమైనదియు, ఆకాశమువలె సంతలను వ్యాపించు

నదియు, ఇతరమైనవానిచే కొట్టబడకపోవుటచే దృఢమైనదియు, సులభముగ తెలియబడనిదియు, స్వచ్ఛమైనదియు, నిత్యమైనదియు, మొదలు మధ్య చివరలు లేనిదియు, ప్రపంచస్వరూపమున స్థూలమైనదియు, అంతర్వర్తియగుటచే సూక్ష్మస్వరూపముగలదియు, ఇట్టి యాకారము గలదని తెలియబడనిదియు, తాకుటకు వీలులేనిదియు, కన్నుల కగుపడనిదియు, ద్రవముగాని వాసనగాని లేనిదియు, కొలతకు అందనిదియు, ఇతరవస్తువు తనకు సాటిచెప్పటకు వీలులేనిదియు, ఆనందస్వరూపమైనదియు, ముసలితనము లేనిదియు, సత్తునకు అసత్తునకు కారణమైనదియు, సత్తు అనగా భూత భవిష్య ద్వర్తమాన కాలముల యందుండునది. అసత్తు అనగా ఒకకాలమందుండి మరియొక కాలమందుండనిది. సమస్తమునకు ఆధారభూతమై జగదూపముగ నుండునది. సహజముగ మూర్తిలేనిదియు, పుట్టుకలేనిదియు, తరుగనిదియు, ప్రపంచరూపమున అగుపడుచున్నను, సూక్ష్మరూపమున నగుపడనిదియు, సర్వవ్యాపకముగ బయటకు కనుపించుచున్నను, సూక్ష్మరూపమున లోపలనుండియగుపడనిదియును, అన్నివైపులను ముఖములును, కన్నులును, తలలును గలదియు నగు, ఆత్మస్వరూపమును (బ్రహ్మమును) మనోమయ పద్మమధ్యమునందలి ఆకాశమునందు సత్యస్వరూపమును అమృతస్వరూపమును, ఆనందస్వరూపమును సత్త్వరజస్తమో గుణములకతీతమును, దృశ్యాదృశ్యరూపమగు పరమాత్మయందు తన నిజస్వరూపమును దెలిసికొనుటయే నిర్గుణజ్ఞానముగ యోగశాస్త్రజ్ఞులు చెప్పుచున్నారు.

౧౦ అథవాపరమాత్మానం । పరమానందవిగ్రహమ్,
గురూపదేశాద్విక్షేపేయం । పురుషంకృష్ణపింగళమ్.

లేదా, నలుపు పసుపురంగులతో గూడినవాడును, ఆనంద
స్వరూపముగల ఆపరమాత్మస్వరూపుడగు పురుషుని గురూప
దేశమువలన నెఱుంగవలయును.

౧౧ బ్రహ్మబ్రహ్మ పురేచాస్మిన్ । దహరాజ్ఞే ఖ మధ్యమే,
అభ్యాసా తస్మిన్ప్రపశ్యంతి । సంతస్సంసారభేషజమ్.

బ్రహ్మకు స్థానభూతమగు మనోమయపద్మమధ్యమునందు
సంసారవిషమును నశింపజేయు పరమపురుషుని నిరంతరా
భ్యాసమువలన సత్పురుషులైనవారు బాగుగ జూడగలుగు
చున్నారు.

౧౩ హృత్పద్మేఽప్రదభోపేతే । కంతమధ్యాత్మమస్థితే,
ద్వాదశాంగుళనా శీఽస్మిక్ । శ్చతురంగుళవిస్తృతే.

౧౪ ప్రాణాయామైర్విక్సితే । పేసరాన్వితకర్ణికే,
వాసుదేవం జగన్నాథం । నారాయణ మజం హరిమ్.

౧౫ చతుర్బాహు యుదారాంగం । శంఖ చక్ర గదాధరమ్,
కిరీట యూర ధరం । పద్మపత్ర నిభేక్షణమ్.

౧౬ శ్రీవత్సవత్ససం విష్ణుం । పూర్ణచంద్ర నిభాననమ్,
కాన్తుభోద్భాసితోరస్కం । వనమాలావృతం హరిమ్.

౧౭ సన్మోదర దళాభాత్కం । సుప్రసన్నం శుచిస్మితమ్,
శుద్ధస్ఫటికసంకాశం । పీతవాసస మచ్యుతమ్.

౧౮ పద్మ పుష్పపదద్వంద్వం । పరమాత్మాన మీశ్వరమ్,
సగ్రీవాభిర్యాసయంతంతం । పరితఃపురుషోత్తమమ్.

౧౯ మనసాలోక్య దేవేశం । సర్వభూత హృదిస్థితమ్,
సోఽహమాత్మేతి విజ్ఞేయం । సగుణం ధ్యానముచ్యతే.

ఎనిమిదిదశములతో గూడినదియు, కంఠమధ్యమునుండి బయలుదేరిన పండ్రెండు అంగుళములనాశము (కాడ) గలదియు, నాలుగంగుళముల చుట్టుకొలతగలదియు, పాణియామాములచే వికసింపచేయబడిన కింజల్కములతో గూడిన దుద్దు (తామరపూవుమధ్యయందుండు దిమ్మ) గల హృదయ పద్మమునందు సమస్తలోకములను తనయందు నివసింపచేసికొనినవాడును, జగత్తులకు ప్రభువైనవాడును, పుట్టుక లేనివాడును, సర్వపాపములను బోగొట్టువాడును, నాలుగుభుజములుగలవాడును, దివ్యమంగళ విగ్రహముగలవాడును, శంఖ చక్రములను గదను ధరించినవాడును, కిరీటమును భుజకీర్తులను ధరించినవాడును, తామర రేకులతో సమానమైన కన్నులుగలవాడును, శ్రీవత్స మను పుట్టుమచ్చతో గూడిన వక్షఃస్థలము గలవాడును, పూర్ణచంద్రునితో సమానమైన ముఖముగలవాడును, కాస్తుభమణితో మిక్కిలి ప్రకాశించు వక్షఃస్థలము గలవాడును, వనమాలను ధరించినవాడును, తామరపూవు లోపలనుండు రేకుకాంతివంటి కాంతితో గూడిన కన్నులుగలవాడును, మిక్కిలి ప్రసన్నమైనవాడును, తెల్లని చిటునవ్వుగలవాడును, స్వచ్ఛమైన స్ఫటికమువలె నుండువాడును, పసుపురంగువస్త్రమును ధరించినవాడును, నాశము లేనివాడును, తామరపూవులవంటి అడుగులు గలవాడును, పరమాత్మస్వరూపుడును, ప్రభు

వును, తనకాంతులచే పరిసరప్రదేశములను ప్రకాశింపజేయు రూపముగలవాడును, పురుషశ్రేష్ఠుడ (పురుషుడనగా జీవుడు జీవులందరిలో నుత్తముడనగా ఈశ్వరుడని భావము) గు వాడును, సర్వప్రాణికోటుల హృదయమందున్నవాడును, సర్వ వ్యాపియగు భగవంతుడు ప్రాణులహృదయమందుమాత్రమే ఏలయుండుననగా ఒక తహసీలుదారునకు తాముకాయందం తటను అధికారముండి తిరుగుచున్నను తాముకా ప్రధాన పట్టణమునందే యతడెట్లునివసించునో అట్లే జీవుడును ఈశ్వరు డును శరీరమందంతటను వ్యాపించియున్నను హృదయమును ప్రధానస్థానమునుగాచేసికొందురు. దేవతలనుగూడ నియ మించునట్టి విష్ణువును, మనస్సుతోజూచి యా పరమాత్మను తననుగానే భావించుట, (అనగా జీవాత్మ పరమాత్మలకు భేదము లేదనియెఱుంగుట) సగుణ ధ్యానమని చెప్పబడు చున్నది.

- ౧౦ హృత్స్పర్శహ సుధ్యేఽస్మిన్ । ప్రకృత్యాత్మికకర్ణికే,
అస్తైశ్వర్య దళోపేతే । విద్యాకేసర సంయుతే.
- ౧౧ జ్ఞాననాశే మహత్కందే । ప్రాణాయామ ప్రబోధతే,
విశ్వార్చిషం సుహాపహ్నిమ్ । జ్వలంతం విశ్వతీముఖమ్.
- ౧౨ వైశ్వానరం జగద్యోనిం శిఖావంతం త మిశ్వరమ్,
తాపయంతం స్యకందేహ । మాపాద తలమస్తకమ్.
- ౧౩ నివాత దీప వ త్ర స్మి । స్థిపితం హవ్యవాహనమ్,
దృష్ట్వా తస్యా శ్శిఖా । సుధ్యే పరమాత్మాన మిశ్వరమ్.
- ౧౪ నీలతోయద మధ్యస్థం । విద్యుల్లేఖేవ భాస్వరమ్,
నీవారహాకవ ద్రూపం । సీతాభం సగ్వకారణమ్.

౨౫ జ్ఞాత్వా వై శ్వాసరం దేవం । సోహ మేవేతి యామతిః,
 సగుణేషాత్తమం హ్యేతత్ । జ్ఞానం యోగవిరో విదుః.

(ప్రకృతి (మాయస్మప్తి)యే దుద్దుగాగలదియు, అప్తైశ్వ
 ర్యములను నెనిమిది రేకులతో గూడినదియు, విద్య (జ్ఞానము)
 అను కింజల్కములతో గూడినదియు, మోక్షజ్ఞానమను కాడ
 గలదియు, మహత్తు అనెడి మూలస్థానము గలదియు, (పంచ
 తన్మాత్ర)లకు మూలస్థానము అహంకారము. దానికి మహత్తు
 కందస్థానము) నగు హృదయ పద్మము ప్రాణాయామముచే
 వికసింపచేయబడగా ఆ హృదయకమలమందు ప్రకాశించు
 నదియు, అన్ని ప్రాణుల యందుండునదియు, అష్టాష్టాష్టా
 ఆరిపోనిదియు, అన్ని వైపులకును మండునదియు, వై శ్వా
 సరుడను పేరుతో సర్వప్రాణుల ఉదయములందుండి యాహా
 రాదులను జీర్ణము జేయువాడును (అహంవై శ్వాసరో
 భూత్వా ప్రాణినాం దేహ మాశ్రితః, ప్రాణాపాన సమా
 యుక్తః పచామ్యన్నం చతుర్విధమ్ (గీత. 15 అ.) జగత్తు
 నకు కారణ భూతుడును, (అతడు లేకున్న ఆహారాదుల
 పచనము బాహ్యముగను, శరీరము లోపలనుగూడ జరు
 గదు) జ్వాలలుగల వాడును, పాదములు మొదలు తల వర
 కును ప్రతి యొకని శరీరమును తపింప చేయువాడును, గాలి
 లేని ప్రదేశమందుండు దీపమువలె ప్రకాశించువాడును,
 యజ్ఞ యాగాదుల యందు దేవతల కిచ్చు పూజాద్రవ్యము
 లను దేవతలకై మోసికొని పోవుటచే హవ్యవాహనుడని
 అగ్నికి పేరు గలిగినది. అట్టి యగ్ని జ్వాలలమధ్య యందుండు

వాడును, నల్లని మేఘమధ్యమందుండు మెఱుపు తీగవలె ప్రకాశించువాడును, నెనరి ధాన్యపుముల్లు యొక్క చివరి భాగము వంటి సూక్ష్మమైన రూపము గలవాడును, పసుపు రంగు చాయగలవాడును, సమస్తమునకు కారణభూతుడైన యా యగ్నియే తన స్వరూపమునుగా భావించవలెను. సగుణ జ్ఞానములలో దీనినే యుత్తమమైన దానినిగా యోగవేత్తలు తేలుపుచున్నారు.

- ౨౬ వైశ్వానరత్వం సంప్రాప్య । ముక్తిం తేనైవ గచ్ఛతి,
అథవా మండలే పశ్యే । చానిత్యస్య మహద్యతేః.
- ౨౭ ఆత్మానం సగ్వ జగతః । పురుషం సేషు రూపిణమ్,
కారణ్య శ్మశ్రు కేశంచ । హిరణ్య ముఖంహరిమ్.
- ౨౮ కప్యాస నయనం విశ్వం । సృష్టి స్థిత్యంత కారణమ్,
పద్మా సనస్థితం సౌమ్యం । ప్రబుధాబ్జ నిభానమ్.
- ౨౯ పద్మోదర దశాభాక్షం । సర్వ లో కాభయ ప్రదమ్,
విజానతం సదా సగ్వ । మున్నయంతంచ ధార్మికాత్.
- ౩౦ భాసయంతం జగత్సర్వం । దృష్ట్యా లోకైక సాక్షిణమ్,
సోహ మాత్మేతియా బుద్ధి । సానచ ధ్యానే విశిష్యతే.

పైన చెప్పిన విధముగ హృదయాకాశమునందలి యగ్ని నుపాసించి తానే వైశ్వానర స్వరూపుడై మోక్షమును పొందును. దీనినే దహర విద్య యని కొందఱుందురు. ఇంక సూర్యమండల మధ్యన ర్తియగు పురుషు నుపాసించు విధము తేలుపబడుచున్నది. ఈ విషయమున పూర్వ ఋషులచే జెప్పబడిన ప్రమాణ శ్లోకము. “ధ్యేయ స్సదా । సవిత్త

మండల మధ్యవర్తి నారాయణ స్వరసిజాసన సన్నివిష్టః
 కేయూరవా న్మకరకుండల వాన్ కిరీటే హరీ హిరణ్మయ
 వపు ర్ద్భుతశంఖచక్రః” నారదీయ పటలమ్. చూడశక్యముగాని
 కాంతిగల సూర్యమండల మధ్యమునంచు సర్వజగత్తునకు
 ఆత్మస్వరూపుడును, బంగారువంటి దేహకాంతి గల
 వాడును, బంగారు రంగుగల మీసములును గడ్డమును తల
 వెండుకలును, గలవాడును, బంగారువంటి ముఖము గల
 వాడును, సమస్త పాపములను, వ్యాధులను పోగొట్టు
 వాడును, “ఆహోగ్యం భాస్కరాదిచ్ఛేత్” తామర రేకుల
 వంటి కన్నులు గలవాడును, సృష్టి స్థితి లయములకు కారణ
 భూతుడును, పద్మాసన మందున్నవాడును, శాంత స్వరూపు
 డును, వికసించిన తామరపూవువంటి ముఖము గలవాడును,
 పద్మము లోపలి రేకులయొక్క కాంతివంటి కాంతిగల కన్నులు
 గలవాడును, సమస్త లోకములకు అభయము నిచ్చువాడును,
 పవిత్రతవలన నభివృద్ధి పొందించువాడును, సర్వమును జూచు
 వాడును, (అందువలననే యితనికి కర్మసాక్షియని పేరు గలి
 గెను. కర్మసాక్షి యనగా ఏ ప్రాణియే క్షణమందు మనసా
 వాచా కర్మణా యేమి చేయుచున్నదో యెఱుంగువాడు)
 సర్వలోకములను ప్రకాశింప చేయువాడును, లోకమున
 కంతకు ముఖ్యముగ సాక్షిగనుండువాడును, అగు పురుషుని
 తన స్వరూపముగనే భావించుట ధ్యానములో గొప్పదాని
 నిగా దెలుపుచున్నారు.

30 ఏష ఏవతు మోక్షస్య । మహామార్గ స్తపోభవే,
 ధ్యానే నానేన సౌరేణ । ముక్తిం యాస్యంతి సూరియః.

తపోధను యాలవైన యో గార్గీ! ఇదియే మోక్షమునకు మార్గము. విద్వాంసులు (జ్ఞానులు) ఈ సూర్యసంబంధమైన మార్గముననే ముక్తిని బొందుదురు.

- 32 భువో ర్మధ్యేంతరాత్మానం । భా రూపం సర్వ కారణమ్,
స్థాణువ న్మూర్ధ్ని పశ్యంతం । మధ్యే దేహో త్సముత్థితమ్.
- 33 జగత్కాగణ మవ్యక్తం । జ్వలంత మమితౌజసమ్,
మనసాలోక్య సోహం స్యా । మిత్యే తద్భాస మత్తమమ్.

దేహ మధ్యము నుండి బయలుదేరి తలవరకు స్థాణువువలె వ్యాపించినదియు, సమస్తమునకును కారణ భూతమైనదియు, కాంతి స్వరూపములో నున్నదియు, జగత్తునకు కారణమైనను, అవ్యక్తముగ నున్నదియు, ప్రకాశించునదియు, అమితమైన బలముగలదియు నగు అంతరాత్మను భూమధ్యమందు మనస్సుతో చూచి యా యాత్మస్వరూపమే నేనని భావించుటగూడ ఉత్తమమైన ధ్యానము.

- 34 అథవా బద్ధ సగ్యంక । శ్చిగ్గీలీ కృత విగ్రహమ్,
శివ ఏవ స్వయంభూత్వా । నానాగ్రా నోపితే క్షణః.
- 35 నిర్వికారిం సగం శాంతం । పరమాత్మాన మిశ్వరమ్,
భా రూప మచ్యుతం ధ్యాయే । ద్రుష్టో ర్మధ్యే వరానసే.
- 36 (క) సోహ మేవేతి యా బుద్ధి । సానన ధ్యానేషు శంస్యతే.

ఓ గార్గీ మఱియొక పద్ధతి తెలుప బడుచున్నది. పద్మాసనము వేసికొని కూర్చొండి శరీరమును బిగబట్టక, తనను శివునిగా భావనచేసికొనుచు, ముక్కు యొక్క చివరి భాగమును జూచుచున్నవాడై మనస్సుతో కనుబొమల మధ్యయందు

మార్పులేనివాడును, మిక్కిలి శాంతస్వరూపుడును, పరమాత్మ స్వరూపుడును, ప్రభువైనవాడును, కాంతిస్వరూపుడును, అమృతస్వరూపుడునగు పరమాత్మను తననుగానే భావించుటయు ధ్యానముగనే చెప్పబడినది.

31 (గ) అభవాప్త దళోపేతే । కర్ణికా కేసరాన్వితే.

32 ఉన్నిద్రో హృదయాంభోజే । సోమమండల మధ్యమే,
స్వాత్మాన మర్హకాకారం ! భోక్తృరూపిణ మక్షరమ్.

33 సుధారసం విముంచద్భి । శీతరశ్మిభిరావృతమ్,
షోడశ శ్చంద్రసంయుక్తం । శిరః పద్మాదన్లోముఖాత్.

34 నిర్గతామృతధారాభి । సహస్రాభి ససమంతితః,
స్థావితం పురుషం తత్ర । చింతయత్వా సమాహితః.

35 తే నామృత రసేనైవ । సాంగో పాంగ కశేభరః,
అహమేవ పరంబ్రహ్మ । పరమానంద విగ్రహః.

36 ఏవం యద్వేదనం తంచ । సగుణం ధ్యానముత్తమమ్,
ఏ తద్ధ్యానామృతం కుర్వన్ । మత్కాసా స్మృత్యుజి ద్భవేత్.

మఱియొక విధానము దెలుపబడుచున్నది.

దుద్దుతోడను కింజల్కములతోడను, కూడిన ఏనిమిది రేకులుగల వికసించిన హృదయ కమలమునందు చంద్ర మండల మధ్యమునందు తనను పిల్లవాని స్వరూపముగను, భోక్తృగను (ఆనందమును అనుభవించువాడు) నాశములేని వానిగను, అమృతరసమును వెదజల్లు చల్లని కిరణములతో ఆవరించబడిన పదునాఱు కళలతో కూడిన చంద్రునితో కూడినవానిగను, క్రిందువై పు ముఖముగలిగిన సహస్రారి

కమలమునుండి బయలుదేరిన వేలకొలది యమృతధారలతో
నంతటను తడువబడిన పురుషునిగను భావించుచు నిశ్చల
మనస్కుడై, ఆచంద్ర సంబంధమైన యమృతరసముతో
నిండిన సర్వావయములు గలవాడై, ఆనందస్వరూపుడై
నేనే పరబ్రహ్మను అని యెవడెఱుంగునో అదియును
నుత్తమమైన సగుణధ్యానమే. ఈ ధ్యానామృతమును అనుభ
వించుచుండిన నాటుమాసములలో మృత్యువును జయించిన
వాడగును.

౪౨ వత్సరా స్మక్త ఏవస్స । జీవన్నేవ న సంశయః,
జీవస్మక్త స్సనక్వాపి । దుఃఖావాప్తిః కథంచన.

పైన చెప్పబడినట్లు ఒక సంవత్సరకాల మొనరించినచో
అతడు జీవించియుండగనే ముక్తుడగును. అట్టి జీవన్ముక్తునకు
దుఃఖప్రాప్తి లేనే లేదు.

౪౩ కిం పునర్నిత్యముక్తస్య । ముక్త రేవహి దుర్లభా,
తస్మా త్వంచ వరాహోహే । ఫలం త్యక్త్వైవ నిత్యశః.

ఓగార్గీ! నిత్యము క్తుడైనవాని కితరులకులభించని ముక్తియే
దొరుకుచున్నది. అందువలన నీవు కూడ కర్మఫలమును విడిచి
యెల్లప్పుడును

౪౪ కర్మాణి విధివ త్కృత్వా । ధ్యానయేవ తథాకురు,
అన్యన్యసి బహూన్యాహుః । ధ్యానాని మనిసత్తమే.

-చేయవలసిన కర్మలను సక్రమముగజేసి ధ్యానమునే
శ్రద్ధతో నాచరింపుము. మునులలో గొప్పదానా! ఇతరమైన
ధ్యానములుగూడ చాలగలవు.

౪౫ ముఖ్యా న్యుక్తాని వైతాని । జఘన్యా నీతరాణితు,
సగుణం గుణహీనంవా । విజ్ఞా యాత్మాన మాత్మని.
సంత స్సమాధిం కుర్వంతి । త్వమప్యేవం సదాకురు.

ఓగార్గీ! ముఖ్యమైన ధ్యానములు చెప్పబడినవి. ఇతర
మైన ధ్యానములు తక్కువ తరగతికి చెందినవి. సగుణ
ధ్యానమును గాని, నిర్గుణధ్యానమునుగాని, గుర్తెరింగి సత్పు
రుషులు మనస్సునందు పరమాత్మను చూచుచున్నారు.
సత్పురుషులు సమాధి స్థితిని పొందుచున్నారు. నీవు కూడ
ఎల్లప్పుడును అట్లే ఆచరించుము.

ఓం తత్సత్.

ఇతి శ్రీయాజ్ఞవల్క్యగీతా సూపనిషత్సు బ్రహ్మవిద్యాయాం
యోగశాస్త్రే శ్రీ గార్గీ యాజ్ఞవల్క్య సంవాదే
ధ్యానయోగ నిరూపణం నామ
నవమోఽధ్యాయః
శ్రీమ దాదిత్య దేవార్పణమస్తు.

దశమాధ్యాయము

సమాధి నిష్ఠను గురించి ఈ యధ్యాయమునందు స్పష్ట పర్చబడినది.

(శ్రీ) భగవానువాచ.

౦ సమాధి మధునా వక్ష్యే । భవపాప వినాశనమ్,
భవపాప విబంధస్య । యథావచ్ఛోతుమర్హసి.

ఓ గార్గీ! సాంసారిక పాపమును నశింపజేయు సమాధి నిష్ఠుడు చెప్పుచున్నాను వినుము. సంసారపాపము తొలగుటకై శ్రద్ధతో వినుము.

౧ సమాధిస్తు సమాయోగో । జీవాత్మ పరమాత్మనోః,
బ్రహ్మణ్యేవ స్థితిర్యాసా । సమాధిః పృత్యగాత్మనః.

జీవాత్మ పరమాత్మల యొక్క కలయికయే సమాధి యనబడును. పృత్యగాత్మ (జీవుడు) పరమాత్మయందుండు స్థితికే సమాధి యనిపేరు.

౩ ధ్యాయన్ యథా యథాత్మానం । తత్సమాధి స్తథా తథా,
ధ్యాయైవ వాత్మని సంస్థాప్య । నాన్యథాత్మాజితో భవేత్.

ఏయేవిధముగ జీవాత్మను పరమాత్మయందుంచుటకు ప్రియత్నించునో దానికి తగిన సమాధి కలుగును. (అనగా తీవ్ర మధ్య మంద భేదములచే ప్రియత్నమును విభజించవలెను.) అట్లు నిరంతర సమాధి ప్రియత్నము జరుగనియెడల జీవాత్మ పరమాత్మను బొందలేదు.

౪ ఏవమేవహి సర్వత్ర । యథా రూపస్తు యో నరః,
తదాత్మా సోఽపి తత్తైవ । సమాధిం సమవాప్నుయాత్.

ఇట్లే అన్ని చోట్లను మనుష్యుడు ఎట్టిసితిగలవాడగునో యాస్థితికి తగిన సమాధినే పొందును.

౫ సరిష్టటాది నిష్ఠాంబు । యథా భిన్నాలయంత్యియాత్,
తథాత్మా భిన్నఏవాత్ర । సమాధిం సమవాప్నుయాత్.

ఓ గార్గీ! నదిలోని నీరు కుండలద్వారా వేరువేరు ఇండ్ల కెట్లు తీసికొని పోబడుచున్నదో అట్లే పరమాత్మనుండియే యీ జీవాత్మలు మాయవలన వేరుగనున్నవి. ఈ జీవాత్మలు ప్రయత్నము (సమాధివలన) నాత్మను పొందుచున్నవి. అనగా జీవాత్మ పరమాత్మల కలయికయే సమాధి యనియర్థము.

౬ ఏ త దుక్తం భవత్యత్ర । గార్గీ! బ్రహ్మవిదాంవశే,
కర్తౌవ విధివ త్కుర్వన్ । కామసంకల్ప వర్జితమ్.

బ్రహ్మవేత్తలలో గొప్పదానవైన యో గార్గీ! కోరికలు అభిప్రాయములు లేకుండగ శాస్త్రవిధానముగ కర్మల నాచరింపవలెను.

౭ వేదాంతే వ్యథ శాస్త్రేషు । సుశిక్షిత మనాస్సదా,
గురుణా చోపదిష్టార్థం । యత్ప్రేతతం వరాననే.

౮ విద్యద్భి ర్ధర్మశాస్త్రజ్ఞైః । ర్విచార్యచ పునఃపునః,
తస్మా ద్వినిశ్చితార్థేతు । సునిశ్చిత మనాస్సదా.

౯ (క) యోగమేవాభ్యసేన్నిత్యం । జీవాత్మ పరమాత్మనోః.

శుభప్రదమైన ముఖముగల గార్గీ! ఉపనిషత్తులయందును, శాస్త్రములయందును కృమశిక్షను పొందిన బుద్ధిగలవాడై, (శాస్త్రములను ప్రమాణముగా గ్రహింపవలెనని భగవద్గీత లో చెప్పబడినది. “తస్మాచ్ఛాస్త్రం ప్రమాణం తే కార్యా

కార్యవ్యవస్థితో” అని.) యుక్తులతో కూడినదియు, గురునిచే నుపదేశింపబడిన విషయమును ధర్మశాస్త్రము నెఱింగినపండితులతో పలుమారు ఆలోచించి విమర్శింపబడి నిశ్చయింపబడిన విషయమునందు నిశ్చితమనస్కుడై జీవాత్మ పరమాత్మల యైక్యమునే యభ్యసించవలెను. యుక్తియుక్తముకాని విషయమును ఇతర శాస్త్రజ్ఞులు తమ యుక్తులచే ఖండింతురు. ధర్మశాస్త్రజ్ఞులతో నాలోచించుట సందేహనివృత్తి కొఱకును, గురువాక్యమునందు ప్రమాణమునందు ప్రమాణమును హెచ్చుటకును.

౯ (౫) తత స్సాన్విభ్యంతరై శ్చిహ్నైః । రాహ్వయైర్వా కాలసూచితైః.

౧౦ వినిశ్చితాత్మనః కాల । మవ్యైర్వా పరమాత్మవిత్,
నిర్భయస్సు ప్రసన్నస్సన్ । మృత్యోస్తు విజితేంద్రియః.

కొంతకాల మిట్లు సమాధి నభ్యసించగా శరీరములోపల కలుగు గురుతులను బట్టి గాని, వెలుపలనుండు గురుతులను బట్టిగాని (ఆగురుతులు మరణకాలమును సూచించునవి.) తనకు మరణమానన్నమగుచున్నదని గుర్తించిన పరమాత్మ వేత్త యింద్రియజయముగలవాడై మృత్యువునుండి భయము లేనివాడై, సంతోషముగలవాడై (మృత్యువునమీషించుచున్నప్పుడు సంతోషమెట్లుండు ననగా “కృతకృత్యంనిరీక్షింతే । ప్రియమృత్యుమివాతిదిమ్” కృతకృత్యుడైనవాడు, మృత్యువును అతిథిగ నే ప్రేమతోజూచును. మరియు, శ్రీ శుకులు పరీక్షనన్మహారాజునకు చెప్పిన తుదివాక్యములు గమనింప నగును. “ఏను మృతుండ నౌదునని యింతభయంబుమనంబు

లోపల । న్నానుము సంభవంబుగల మానవకోట్లకు జావు
నిక్కమా । గాన హరిందలంపు మికగల్గదుజన్మము నీకుధాత్రి
పై । మానవనాథ! పొందెదవు మాధవలోకినివాస సౌఖ్య
ముల్॥” (భాగవతము.)

౧౧ స్వధర్మ నిరత శ్చాంత । స్వర్వభూత హితేరతః,
ప్రదాయవిద్యాం పుత్రీస్య । పంత్రవ ద్విధిపూర్వకమ్.

తనజాతికిని ఆశ్రమమునకును చెప్పబడిన ధర్మమును ఆచరించువాడై, సర్వప్రాణులకు హింసకలిగింపకుండుటయేగాక వానికి హితవును కలిగించువాడై యుండి శాస్త్రప్రకారముగ కుమారునికి సమంత్రీకముగ విద్యనొసంగి, తండ్రియే యుపనయన సమయమునందు నాలుగవదినమునందు (మేధాజనన కాలమందు) బ్రహ్మోపదేశము జేయును. బ్రహ్మయనగా, వేదము, బ్రహ్మజ్ఞానము, తపస్సు.

౧౨ సంసారే జాత్మన స్సర్వా । నపవిశ్య త్తదానఘే,
పుణ్యక్షేత్రే శుచాదేశే । విద్యద్భిక్షసమావృతే.

పుణ్యాత్మరాలవైన యో గార్హీ! తనకు సంబంధించినవారి నందఱిని సంసారమందుంచి, పుణ్యక్షేత్రమందు (కాశిమొదలగునవి) పండితులతోనిండిన పరిశుద్ధప్రదేశమునందు

౧౩ భూమా కుశాన్ సమాస్తీర్య । కృష్ణాజన మధాపివా,
తస్మిం స్తు బద్ధపరశో । మంత్రైర్బద్ధకశేబరః.

నేలపై కుశలనుపరచి దానిపై కృష్ణాజనమును పరచి దానిపై సిరాసనము గలవాడై మంత్రములచే పవిత్రము చేయబడిన శరీరముగలవాడై, దర్భాసనముపై కృష్ణాజనము

వేసికొనుట శాస్త్రసమ్మతము. “చేలాజినకుశోత్తరమ్” గీత.

౧౪ ఆసనే నాన్యధీరాస్తే । ప్రాజ్ఞువాప్యదమ్ముఖః,
నవద్వారాణి సంయమ్య । గార్గ్యస్మిన్ బ్రహ్మణః పురే.

౧౫ నిర్విద్ర మృదయాంభోజే । ప్రాణాయామ ప్రబోధితే,
వ్యోమ్ని తస్మిన్ ప్రభూరూపే । అరూపే సర్వకారణే.

౧౬ మనోవృత్తిం సుసంయమ్య । పరమాత్మని పండితః,
మూర్ఖాన్యథా యాత్మనఃప్రాణం । భ్రువోర్మధ్యే తదానఘే.

౧౭ కారణే పరమానందే । ఆస్థితే యోగధారణే,
ఓ మిత్యేకాక్షరం బ్రహ్మ । వ్యాహరన్ సు సమాహితః.

౧౮ శరీరం సంత్యజే ద్విద్వా । నాత్మైవా భూ స్సగోత్తమః,
యస్మిన్నమభ్యసే ద్విద్వాన్ । యోగేనైవాత్మదర్శనమ్.

ఆ కృష్ణాజినమందు ఇతర సంకల్పములు లేనివాడై, తూర్పు ముఖముగగాని యుత్తరాభిముఖుడై గాని కూర్చుండి తొమ్మిది (చేవులు, కన్నులు, ముక్కులు, నోరు, మూత్ర) ద్వారము, మలద్వారము) ద్వారములను నిరోధించి ప్రాణాయామముచే బాగుగ వికసింపజేయబడిన, వికసించిన మృదయ కమలమధ్యమునందు సర్వ జగత్కారణ రూప మైనదియు, రూపములేనిదైనను, సగుణమునందు కాంతి రూపముగల పరమాత్మయందు మనోవృత్తిని లగ్నముచేసి ప్రాణవాయువును సహస్రారమునుండి భూమిధ్యమునకు గొనివచ్చి పరమానంద స్వరూపమగు యోగధారణము నందుండి పరబ్రహ్మవాచకమగు (తస్యవాచకః ప్రాణవః) ఓంకారమును నిశ్చలమనస్కుడై యుచ్చరించుచు, శరీరమును విడువవలెను. అట్టియోగి యాత్మస్వరూపుడే యగు

చున్నాడు. విద్వాంసుడైనవాడు యోగముచేతనే యాత్మ
దర్శనమును బొందుచున్నాడు.

౧౯ యం యం వాపి స్మరన్ భావం । త్యజ త్యంతే కశేబగమ్,
తదేవం సంస్మరన్ విద్వాన్ । త్యజత్యంతే కశేబగమ్.

౨౦ తంతమేవం భజేద్భావ । మిత్యోగవిదో విదుః,
త్వంవై వ యోగమాస్థాయ । భాయన్ స్వాత్మాన

౨౧ (క) స్వధర్మనిరతా శాంతా । త్యజాంతే దేహమాత్మనః.

ఓ గార్గీ! ఏ మనుష్యుడు శరీరమును విడుచు
కాలమునందు ఏ విషయమును స్మరించుకొనునో దానికి తగిన
స్థితినే భవిష్యత్తునందు కూడ పొందుచున్నాడు. నీవుకూడ
యోగము నభ్యసించి జీవాత్మను పరమాత్మయందు
లగ్నముచేసి స్వధర్మము నాచరించుచు, శాంతురాలవై
శరీరమును విడువము.

౨౧ (గ) జ్ఞానేనైవ సహైతేన । నిత్యకర్మాణి కర్వతః,
నివృత్తఫలసంగస్య ముక్తిర్నాగ్ని! కరేష్ఠితా.

ఓ గార్గీ! జ్ఞానముతో నిత్యకర్మల నాచరించుచు, కర్మ
ఫలమును గోరనివానికి మోక్షమట చెతిలోనిదే.

౨౨ యదుక్తం బ్రహ్మణాపూర్వం । కర్మయోగ సముచ్ఛయమ్,
తదేత త్క్రిర్జితం సర్వం । సాంగోపాంగం విధానతః.

పూర్వము బ్రహ్మచేత ఏకర్మ సముచ్ఛయము చెప్ప
బడినదో దానిసంతయు అంగములతోను, ఉపాంగముల
తోను, శాస్త్రవిధానముతోను నీకు చెప్పితిని.

౨౩ త్వం చైవం యోగమాస్థాయ | యమాద్యష్టాంగ సంయుతమ్,
నిర్వాణ పద మాసాద్య | సప్రపంచం పరిత్యజ.

ఓ గార్గీ! నీవుకూడ పై జెప్పబడిన యమము మొదలగు
నెనిమిది యవయవములతోగూడిన యోగము నవలంబించి
ప్రపంచమును విడిచి మోక్షమును పొందుము.

ఓం తత్సత్.

ఇతి శ్రీయాజ్ఞవల్క్యగీతా సూపనిషత్సు బ్రహ్మవిద్యాయాం
యోగశాస్త్రే శ్రీ గార్గీ యాజ్ఞవల్క్య సంవాదే
సమాధియోగనిరూపణం నామ

దశమోధ్యాయః

శ్రీ సవితృ దేవార్పణమస్తు.

—

ఏకాదశాధ్యాయము

ఈ అధ్యాయమునందు యోగనిష్ఠ యందున్నచో సకాలము నం దాచరింపవలసిన సంధ్యావందనాది నిత్యకర్మలు చేయు ఁన్నను ప్రత్యవాయము లేదని తెలుపబడుచున్నది.

- ౧ ఇత్యేవ ముక్తామునినా । యాజ్ఞావల్క్యేన ధీమతా,
ఋషిమధ్యే వరాహోహః । వాక్యమేత దువాచహః.

ఈ విధముగ బుద్ధిశాలియగు యాజ్ఞావల్క్యమునిచే చెప్ప బడి గార్గి ఋషులమధ్యనుండి యీ చెప్పబోవు వాక్యమును బలికెను.

శ్రీ గార్గ్యవాచ.

- ౨ యోగయక్తో నరస్సామిన్ । సంధ్యయోర్వాధవానదా,
వైధంకర్మకథంకుర్యా । నిష్క్రుతీకింత్యకుర్వతః.

స్వామీ! ప్రాతఃకాలమునందును, సాయంకాలము నందును, యోగాభ్యాసము చేయుచు తన విధ్యుక్తకర్మలగు సంధ్యా వందనాదులను చేయకపోయినచో పాపమును పొందడా? దానికి ప్రాయశ్చిత్తమేమి?

- ౩ ఇత్యుక్తోబ్రహ్మవాదిన్యా ! బ్రహ్మ విద్యాహ్మణస్తదా,
తాం సమాలోక్య భగవా । నిదమాహ నరోత్తమ.

బ్రహ్మవాదినియగు గార్గిచే నీ విధముగ నడుగబడి బ్రహ్మవేత్తయు, పురుషశ్రేష్ఠుడును భగవంతుడునగు యాజ్ఞా వల్క్యుడు ఆమెనుజూచి యిట్లు పలికెను.

(శ్రీ) భగవానువాచ.

౪ యోగయక్త మనుష్యస్య । సంఖ్యయో ర్వాధవానిశి,
యత్కర్తవ్యం పరాలోపే । యోగేన ఖలు తత్కృతమ్.

యోగమునందున్నవానికి సంఖ్యలయందుగాని, రాత్రి
యందుగాని, చేయవలసినపనులు యోగముచేతనే చేయబడిన
వానిగా భావించవలెను.

౫ తత్ప్రాగ్నిహోత్రం పహ్నాతు । ప్రాణాయామై ద్వివర్ధతే,
విశుద్ధ చిత్త హవిషా । విద్యుక్తం కర్మ జాహృతః.

౬ నిష్క్రుతి స్తస్య కం బాలే । కృతకృత్య స్తదాఖలు,
వియోగే సతి సంప్రాప్తే । జీవాత్మ పరమాత్మనోః.

౭ (క) విద్యుక్తం కర్మకర్తవ్యం । బ్రహ్మవిద్భిశ్చనిత్యకః.

ఓగార్హి! సమాధిస్థితియందు (యోగాభ్యాససమయమందు)
ప్రాణాయామములచేతనే లోపలనుండు అగ్ని ప్రజ్వరిల్లుచు
న్నది. ఆయగ్నికి హవిస్సు పరిశుద్ధమైనమనస్సే. అట్టివానికి
నిత్యకర్మలగు సంధ్యావందనాదులను చేయకున్న నేమి హాని
కలుగును? అతడు కృతకృత్యుడే. జీవాత్మ పరమాత్మలకు
వియోగము గలిగినప్పుడు అనగా యోగనిష్ఠుడు కానప్పుడు
బ్రహ్మవేత్తయైనను విద్యుక్తమైన కర్మచేయవలసినదే.

౭ (గ) వియోగకాలే యోగీచ । దుఃఖమిత్యేవ యస్త్యజేత్.

౮ కర్మయోగశ్చనిలయో । నిలయంపరిక్షితమ్,
నదేహినాం యతశ్చక్యం । త్యక్తం కర్మాణ్యశేషతః.

యోగానుసంధానములేనప్పుడు నిత్యకర్మలు చేయుట
శ్రమయనితలంచి యెవడునువిడుచుటకువీలులేదు. ఎందుచేత

ననగా దేహమునకు సంబంధించిన కర్మలను (ఆహారనిద్రాదులు) మానుచున్నాడా? లేదు. అట్లే కర్మలునువిడువదగనివి.

౯ తస్మా దామరతాద్వైధం । కర్తవ్యం స్వర్ణిభిస్తథా,
త్వంచైవ మాప్తయా గార్తి! । వైధం కర్మ సమాచరః.

ఓగార్తి! అందువలన చనిపోవువరకును స్వర్గమును కోరువారు విధ్యుక్తమైన కర్మలను చేయవలెను. నీవును విధ్యుక్తమైన కర్మము నాచరించుము.

౧౦ యోగేన పరమాత్మానిం । యజస్థిత్యా కశేబరమ్,
ఇత్యేవ ముక్త్యా భగవాన్ । యాజ్ఞవల్క్యస్తపోధనః.

౧౧ ఋషీనాలోక్య నేత్రాభ్యాం । వాక్యమేతదువాచమా,
సంధ్యా మపాస్య విధివ । త్వత్పూజాం నుసమాహితాః.

౧౨ (క) గచ్ఛంతు సాంప్రతం సర్వే । మనయ స్వాశ్రమాన్ సత్తి.

ఓగార్తి! నీవుకూడ యోగముచే (జీవాత్మపరమాత్మైక్యముచే) పరమాత్మను యజించుము. ఈ విధముగ పలికి కన్నులతో ఋషులందఱినిజూచి “ఓమునులారా! మీరందఱును నియమముగలవారై సాయంసంధ్యను పాసించి యిప్పుడే మీ మీయాశ్రమములకు వెళ్లుడు” అని పలికెను.

౧౨(గ) ఇత్యేవ ముక్తామునినా । మనయస్సంశితవ్రతాః,

౧౩ విశ్వామిత్రో వసిష్ఠశ్చ । గౌతమ శ్చాంగిరాస్తథా,
అగస్త్యో నారదశ్చైవ । వాల్మీకీ ర్వాదరాయణిః.

౧౪ గర్గో దీర్ఘతమ వ్యాస । శౌనకశ్చ తపోనిధిః,
భార్గవః కాశ్యపశ్చైవ । భారద్వాజ స్తపోధనః.

౧౫ తపస్విస స్తథాచాశ్యే । వేదవేదాంతవాచినః,
యాజ్ఞవల్క్యుం సుసంపూజ్య । గేర్గిరగ్రాభిరు త్రమమ్.

౧౬ (క) తేయయ్యుత్తనయస్సర్వే । స్వాశ్రమేషు యథాగతమ్.

ఈ విధముగ యాజ్ఞవల్క్యుమునిచే చెప్పబడినవారై విశ్వా
మిత్రుడు, వసిష్ఠుడు, గౌతముడు, అంగిరస్సు, అగస్త్యుడు,
నారదుడు, వాల్మీకి, శ్రీశుకుడు, గర్గుడు, దీర్ఘతముడు, వ్యా
సుడు, శౌనకుడు, పరశురాముడు, కాశ్యపుడు, భారద్వాజుడు,
ఇతరమైన వేదవేదాంతముల నెఱింగినఋషులును యాజ్ఞవ
ల్క్యుని స్తోత్రవాక్యములచే పూజించి వారివారి యాశ్రమ
ములకు వెడలిపోయిరి.

౧౬(గ) గతేషు తేషు మనిషు । గాత్రీ యోగేశ్వరేశ్వరీ.

౧౭ (క) ప్రణమ్య దండవహ్మహా । వాక్యమేత దువాచహ.

ఋషులందఱును వారివారి యాశ్రమములకరిగిన పిదప
యోగీశ్వరులలో శ్రేష్ఠురాలైన గార్గి సాష్టాంగనమస్కా
రముచేసి యాజ్ఞవల్క్యునితో నిట్లుచెప్పుచున్నది. (స్త్రీలకు
సాష్టాంగనమస్కారాధికారములేకున్నను గార్గి బ్రహ్మవాదిని
కావున నామెకానిపేధమువ ర్తించదు.)

(శ్రీ) గార్గ్యువాచ.

౧౭(గ) భగవన్ సర్వశాస్త్రజ్ఞ । సర్వభూతహితేరథ.

౧౮ భోగం మోక్షాయ యోగీంద్ర । భవద్భిర్భాషితం తు యత్,
మయాప్యష్టాంగసహితం । యోగము క్తం యథాతథా.

౧౯ తదేతద్విస్మృతం సర్వం । తద్జ్ఞేయంతవసన్నిధౌ,
యోగం మమోపదిశ్యామ్య । సాంగం సంక్షేపరూపతః.

౨౦(క) తామ్రపుష్పసింహస్థంజనంజనంజనంజనంజనం.

గార్గీ యాజ్ఞవల్క్యనితో సర్వప్రాణుల హితమును కోరువాడా! సర్వశాస్త్రముల నెఱింగిన మునీశ్వరా! మోక్షసాధనమైన యష్టాంగ యోగము తమచే బోధించబడినది. నాచే నది చెప్పినదిచెప్పినట్లు ఉచ్చరింపబడినను దాని సంతయును మరచిపోతిని. మన్నించి తిరిగి దానిని సంగ్రహముగ దెల్పి జన్మమునుండియు, సంసారమునుండియు నన్ను రక్షింపవలెను.

౨౦ (గ) ఇత్థ్యక్తోబ్రహ్మవాదినాం బ్రహ్మవిద్యాబ్రహ్మణస్తథా.

౨౦ (క) ఆలోక్యకృపయాచీనాం స్మితపూర్వమభాషత.

ఈ విధముగ బ్రహ్మవాదినియగు గార్గీచే ప్రార్థింపబడినట్టియు, బ్రహ్మవేత్తయగు యాజ్ఞవల్క్యడు దయతో నామెను జూచి చిఱునవ్వుతో నిట్లు పలికెను.

(శ్రీ) భగవానువాచ.

౨౦(గ) ఉత్తిష్ఠోత్తిష్ఠకింశేషి భూమాగార్గీ! వరాననే,

వత్సామి తే సమాసేన యోగంసంప్రతితచ్ఛ్రీణు.

ఓ గార్గీ! లేమ్ము లేమ్ము. భూమియం దేలపడియుంటివి. నీకిప్పుడు సంగ్రహముగ యోగమును దెల్పుచున్నాను. వినుము. ఓం తత్సత్.

ఇతి శ్రీయాజ్ఞవల్క్యగీతా సూపనిషత్సు బ్రహ్మవిద్యాయాం

యోగశాస్త్రే శ్రీ గార్గీ యాజ్ఞవల్క్య సంవాదే విశ్వామిత్ర

వసిష్ఠ గౌతమాది చతుర్దశ మహర్షీణాం అశ్వేషాం

స్వాశ్రమాన్ ప్రతి అనుజ్ఞా ప్రదానకథనం నామ

ఏకాదశోధ్యాయః

శ్రీమ దర్క దేవార్పణ మస్తు.

ద్వాదశాధ్యాయము

ఈ అధ్యాయము నందు యోగమహిమ విప్రలీకరింప బడుచున్నది.

(శ్రీ) భగవానువాచ.

- ౧ సత్యేన గుత్సేన గుదం నిషీవ్య
సవ్యేతరేజైవ నిషీవ్య సంధిమ్,
సవ్యేతర న్యస్తకరే తగస్మిన్
శిఖాం సమాలోకయ పాదకస్య.

ఎడమకాలి మడమతో గుదస్థానమును అదిమి కుడి మడమతో సంధిస్థానమును (ఊరుమూలము) అదిమి కుడి అరచేతియం దెడమయరచేతినుంచి హృదయమందలి యగ్నిశిఖను జూడవలెను.

- ౨ ఆయుర్విఘాత కృత్వాప్రిణో నిరుద్ధః శ్వాసనేన వై,
యాతి గార్ధి తదాపానా న్ములం వహ్ని శ్శ్వనై శ్శ్వనైః.
౩ వాయునా పతితో వహ్ని రపానేన శ్వనై శ్శ్వనైః,
తతో జ్వలతి సర్వేషాం స్వకులే దేహ మధ్యమే.

స్వభావముగ ప్రాణవాయువు పైకిపోవుచుండిన అది ఆయువును తగ్గించును. ప్రాణవాయువును ప్రాణాయామముచే నిరోధించి యపానవాయువును ఒత్తిడిచేయగా అపానవాయువు దేహమధ్యమందున్న యగ్నిని ప్రజ్వలింపజేయును.

- ౪ ప్రాతఃకాలే స్రగోషే చ నిశీధే చ సమాహితే,
మహూర్త మభ్యసే దేవం యావత్త్వంచ దినద్వయమ్.

ప్రాతఃకాలమునందు, ప్రదోషకాలమునందు, అర్ధరాత్రి సమయమునందు సమాహిత మనస్కుడై గడియసేపు ధ్యానించవలెను. నీవును అట్లే రెండురోజులు ధ్యానించుము.

౫ తత స్వాత్మని విప్రేంద్రే! | స్రవ్యయాచృ పృథక్ పృథక్,
సంభవంతి తదా తస్య | జీవోయేన సమీగణః.

బ్రాహ్మణశ్రేష్ఠురాలవగు ఓ గార్గీ! నమ్మకముతో నిట్లు ప్రాణాయామము చేయుచుండినచో నీజీవునకు కొన్ని శక్తులును, శరీరమున కొన్ని మార్పులును గలుగును.

౬ శరీరే లఘుతా దీప్తి | ర్వహ్నే వైశ్వానర వర్తినః,
నాదాభివ్యక్తి రిత్యేత | చ్చిహ్నాన్యానౌ భవంతి హి.

౭ అల్పమౌత్సాహికే పునః స్వాత్మ | షణ్మాసే పత్సరేఽథవా,
ఆసనే వాహసే పశ్చా | న్న గంతవ్యం త్రివత్సరాత్.

ప్రాణాయామముచే జతరాగ్ని యభివృద్ధి పొందినకొలదియు శరీరము తేలిక యగుటయు, ప్రకాశమును, దశవిధ నాదములు బయలుదేరుట మొదలగు గురుతులు మొదట బయలుదేరును. ఇట్లు ప్రాణాయామము చేయుచుండగ ఆఱుమాసములకు లేదా ఒక సంవత్సరమునకు మలమూత్రములు తగ్గిపోవును. అట్లు నియమముగ ప్రాణాయామము చేయువారలు మూడుసంవత్సరములవరకు సైకిలు మొదలగు వాహనములపై పోరాదు.

౮ తతోనిలం వాయుసఖేన సార్థం | ధియా సమాసాద్య నిరోధయేత్తమ్,
ధ్యాన్యనౌ సదా చక్రిణమప్రబుద్ధం | నాశౌ సదా కుండలినం ప్రవిష్టమ్.

బుద్ధిచే అగ్నితోగూడ గాలిని నిరోధించవలెను. నాభి
యందు ప్రవేశించి వికసించకుండగనున్న చక్రాకారమైన
కుండలిని ధ్యానముచేయవలెను.

౯ సిరాం సమాగోప్య సఖేన మధ్యా । మన్యశ్చ భోగీవ సిరస్తధైవ,
స్వపుచ్ఛ మాస్యేన నిగృహ్య సమ్యక్ । పృథక్ సయమ్యమరుద్ధణానామ్.
౧౦ ప్రసుప్త నాగేంద్రవడుచ్ఛ్వాసంతీ । సదాప్రబుద్ధాప్రభయాజ్వలంతీ,
నాభౌ సదా తిష్ఠతి కుండలీసా । తిర్యక్తు దేహేషు తథేతరేషు.

ఒక నాడియందు మాటియొకనాడిని ప్రవేశపెట్టి తనతోకను
ముఖముతో పట్టుకొని వాయువునుబంధించి నిద్రించుచున్న
సర్పమువలెనుండియు ఎల్లప్పుడు మెలకువతో నుండునదియు,
కాంతితోప్రకాశించునదై యుండు కుండలిని సర్వజంతువుల
కును నాభియందుండును.

౧౧ వాయునా విగత వహ్నిశ్శాఖేః । కందమధ్యగత నాడిషు సంస్థామ్,
కుండలీం దహంతి యస్త్యహి రూపాం । సస్మరం స్మరవరస్తుస ఏవ.

కందమధ్యమందుండు నాడులయందున్నట్టిదియును, సర్ప
కారముగనున్న కుండలిని ప్రాణవాయువుచేతను, జఠరాగ్ని
జ్వాలలచేతను ఎవడుతపింపచేయునో యతడే పురుష శ్రేష్ఠుడు.
అతడే కుండలిని స్మరించినవాడును అగును.

౧౨ సంతప్తో వహ్నినా తత్ర । వాయునా చ ప్రచోదితః,
ప్రసార్య శణభ్య ద్భృగం । ప్రబోధం యాతి తత్తదా.

ఆ కందమధ్యమునందు యోగాగ్నిచే తపింపచేయబడి,
ప్రాణవాయువుచే ప్రేరేపింపబడి కుండలిని తన పడగనువిప్పి
మెలకువను పొందును.

౧౩ బోధంగ తే చక్రిణీ నాభిమధ్యే ప్రాణాస్సు సంభూయ కశేబరేఽస్మిన్,
చరంతి సర్వే సహవహ్నివైవ । యథా పశ్యే తంతుగతి స్తథైవ.

కుండలిని నాభిమధ్యమునందు ప్రబోధమును పొందగా,
శరీరమునందు ప్రాణములుకలిసి వ్యాపించగా వస్త్రమునందు
దారములవలె శరీరమునందంతటను యోగాగ్నితోగూడ తిరు
గును. అనగా సర్వనాడీశుద్ధి యగునని భావము.

౧౪ జిత్రైవం చక్రిణః స్థానం । సదా ధ్యాన పరాయణః,
తతోనయే దపానంతు । నాభే రూర్ధ్వ మనుస్మరన్.

ఎల్లప్పుడు ధ్యానమం దాసక్తిగలిగిన యోగి యీకుండలిని
స్థానమును ఇట్లు జయించి నాభియొక్క పై భాగమునకు అపాన
వాయువును తీసికొని వచ్చును.

౧౫ పృబుద్ధ హృత్యద్మని సంస్థితేఽగ్నా । ప్రాణేన తస్మిన్వినివేశితేతు,
ఛిద్రాణి బాహ్యని తథాంతరాణి । దీప్తాని దృశ్యాని భవంతి తస్య.

వికసించిన హృదయస్థానమునందు యోగాగ్నినిచేర్చి ప్రాణ
వాయువును దానియందుంచినచో అతనికి వెలుపలను లోప
లను గల దోషము లగుపడును.

౧౬ వాయుర్యథా వాయుసఖేన సార్థం । నాభిస్త్వతిక్రమ్య గతశ్చరీరే,
కోగాణి నశ్యంతి బలాభివృద్ధిః । కాంతి స్తదోజశ్చ మహత్ప్రబుద్ధిః.

ప్రాణవాయువు శరీరమునందు యోగాగ్నితోగూడ నాభిని
దాటినచో వ్యాధులు నశించును. బలము అభివృద్ధిపొందును,
కాంతి, ఉత్సాహము, బుద్ధివికాసము గలుగును.

౧౭ బ్రహ్మరంధ్రముఖమత్రవాయవః । పావకేఽసహ యాంతి సమూహ్యా,
కించేదిహ పదామి తవాహం । వీక్షణా ద్యది సుదీప శిఖాయాః.

ఓగార్గీ! యోగాగ్నితోగూడ నీ యైదువాయువులును బ్రహ్మరంధ్రమును ప్రవేశించుటయు, పిదప దివ్యతేజోదర్శనమును జరిగినయెడల వేరుగ చెప్పవలసిన దేమున్నది? ఏమియు లేదని తాత్పర్యము.

౧౮ నిరోధిత స్వాస్థ్యధృతితేన వాయుః। మధ్యే యథా వాయుసఖేన సార్గమ్,
సహస్రపత్రస్య ముఖం ప్రవేశ్యకుర్యాత్పునఃపూర్ణస్థాయముఖం ద్విజేంద్రే.

బ్రాహ్మణశ్రేష్ఠురాలవైన యోగార్గీ! యోగాగ్నితోగూడ నిరోధింపబడిన వాయువును సహస్రారచక్రమునందు ప్రవేశపెట్టి యచ్చటనుండి పైభాగమునకు పంపవలెను.

౧౯ ప్రబుద్ధ హృదయాంభోజే । గర్జ్యస్మిన్ బ్రహ్మణః పురే.
బాలార్కశ్రేణివద్యోమ్ని । విరాజ సమీరణః.

ప్రాణవాయువు వికసించిన హృదయాంభోజమందుండు కుండలినియందు ఆకాశమునందు లేతసూర్యుల వరుసవలె ప్రకాశించును.

౨౦ ఆహృన్మథ్యా త్సుఖమ్నయాం । సంస్థితో ముతభుక్తదా,
సజలాంబుద మాలాసు । విద్యుల్లేఖేవ రాజతే.

హృదయకమలమునుండి సుఖమ్నవరకు నున్న యోగాగ్ని మేఘమాలలయందలి మెఱుపుతీగవలె ప్రకాశించును.

౨౧ జిహ్వమూలేఽమృతస్సావం । భూమధ్యే చాత్మదర్శనమ్,
కంపనంచ తథామూర్ఛి । మనసై వాత్మదర్శనమ్.

౨౨ దివ్యోద్యానాని రమ్యాణి । నక్షత్రాణిచ చంద్రమాః,
ఋషయ స్సిద్ధ గంధర్వాః । ప్రకాశం యాంతి యోగినామ్.

యోగనిష్ఠులైనవారికి కొండనాలుకకు క్రిందిభాగమున నమృతస్రావమును, కనుబొమల మధ్యయందు ఆత్మదర్శనమును, సహస్రారమునందు కదలికయు, మనస్సుతో ఆత్మను జూచుటయు జరుగును. మణియు మనోహరమైన దేవతావనములు, నక్షత్రములు, చంద్రుడు, ఋషులు, సిద్ధులు, గంధర్వులు, యోగాభ్యాసకాలమం దగుపడుదురు. వీనినే సిద్ధులందురు.

౨౩ భ్రువోంతరే విష్ణుపదే శుచాతు మనోలయం యావదియా శ్రేబుద్ధే,
తావత్సమభ్యస్య పునః ఖ మధ్యే । సోమం సదా సంస్మర పూర్ణ
రూపమ్.

కనుబొమలమధ్య యందలి యాకాశమునందు ఎప్పుడు మనస్సులయము (నిర్విషయత్వము)ను బొందునో అప్పుడు తిరిగి యా శూన్యమునందు పూర్ణచంద్రుని సంస్మరింపుము.

౨౪ సమీరణే విష్ణుపదే నివిష్టే । జీవేచ తస్మి స్సమృతీసు సంశ్లే,
తస్మిం స్తదా యాతి మనోలయంచముక్తే స్సమీపం తదితి బ్రువంతి.

భూమధ్యమునందు ప్రాణవాయువునుంచి దానియందు జీవుని సిరముగనుంచిన చో మనోలయమగును. దానినే ముక్తికి సమీపస్థితిగ జెప్పుదురు.

౨౫ సమీరణే విష్ణుపదే నివిష్టే । విశుద్ధబుద్ధైశ్చ తదాత్మనిష్ఠే,
ఆనంద మత్యుచ్ఛత మస్తి సత్యం । త్వం గార్గీ! పశ్యా ద్యవిశుద్ధ
బుద్ధ్యాః.

ఆజ్ఞాపక్రమందు ప్రాణవాయువును స్తంభింపచేసి బుద్ధిని ఆత్మయందు నిలిపినచో ఓ గార్గీ! నీవు పరిశుద్ధమైన

బుద్ధితో సత్యస్వరూపమును, అత్యద్భుతమునగు ఆనందమును చూడుము.

౨౬ ఏవం సమభ్యస్య సుదీర్ఘ కాలం । యమాదిభి ర్యుక్తతమ స్మితాశీ,
ఆత్మాన మాసాద్య గుహం ప్రవిష్టో । ముక్తిం వ్రజబ్రహ్మపురే
పున స్త్వం.

ఓ గార్గీ! నీవు మితాహారము గలదానవై, యమ నియమాదులతో గూడిన దేహము గలదానవై యిట్లు చాలా కాలము ప్రాణాయామము నభ్యసించి గుహను ప్రవేశించి సహస్రారమునం దాత్మదర్శనము చేసి ముక్తిని బొందుము.

౨౭ భూతాని యస్మా త్ప్రభవంతి సర్వేయేనైవ జీవంతి చరాచరాణి,
జాతాని యస్మి న్ద్వితీయం ప్రయాంతి । తద్భిష్టా విధీతి వదంతి సర్వే.

దేనియంచు సమస్త చరాచరమగు ప్రాణులు పుట్టి పెరిగి నశించుచున్నవో దానినే బ్రహ్మమునుగ నెఱుంగుము. దానినే యందఱును బ్రహ్మమునుగ జెప్పుచున్నారు.

౨౮ వాయురున్నయతి యస్తత పహ్నిం । వ్యాహర న్ప్రణవ మంత్రసబింధుమ్,
బాలచంద్ర సదృశే తు లలాటే । బాలచంద్ర మపలోకయ బుద్ధ్యా.

ఓంకారము నుచ్చరించుచు ప్రాణాయామముచే యోగాగ్నిని ఊర్ధ్వముగ బంపుచు లలాటమునందు బాలచంద్రుని (తేజోమయమైన యాత్మను) బుద్ధితో జూడుము.

౨౯ సపహ్ని వాయు మాతోష్య । భ్రువోర్మధ్యే ధియా తవా,
ధ్యాయే దనన్య ధీః పశ్చా । దంతరాత్మాన మాత్మని.

బుద్ధిచేత అగ్నితోగూడ ప్రాణవాయువును భూ

మధ్యమునందు చేర్చి యితర మనస్సు లేనివాడై మనస్సు నందు పరమాత్మను ధ్యానించుము.

30 మధ్యమేతు హృదయేఽపి లలాటేస్థాణుప జ్వలతి లింగవిద్యుశమ్,
అస్తి గార్గి! పరమార్థమిదం త్వం । పశ్య పశ్య మనసా రుచిరూపమ్.

ఓగార్గీ! హృదయమధ్యమునందును, లలాటమునందును, చలించకుండగ నిట్టిగుర్తులదై ఆత్మ ప్రకాశించును. కాంతితో ప్రకాశించు నీ పరిమార్థస్వరూపమును నీవు మనస్సుతో జూడుము.

31 లలాటమధ్యే హృదయాంబుజేచయే
పశ్యంతిచ జ్ఞానమయీం ప్రభాంతు,
శక్తిం తదాదీపవదుజ్వలంతీం
సంపశ్యతి బ్రహ్మవిదేకదృష్ట్యా.

లలాటమధ్యమునందు, హృదయకమలమునందును, జ్ఞాన స్వరూపమగు కాంతిని జూచుచున్నారో దీపమువలె ప్రకాశించు నాశక్తిని బ్రహ్మవేత్తయగువాడు నిశ్చల దృష్టితో బాగుగ జూడగలుగుచున్నాడు.

32 మనోలయం యదాయాతి । భ్రువోర్మధ్యేతు యోగినామ్,
జిహ్వేమాలేఽచ్యుతస్సావం । భూమధ్యే చాత్మదర్శనమ్.

యోగులకు భూమధ్యమునందు ఎప్పుడు మనస్సు లయమును బొందుచున్నదో అప్పుడు నాలుకయొక్క మూల స్థానమునందు అమృతము స్రవించుటయు, భూమధ్యమునం దాత్మదర్శనమును కలుగును.

33 హృత్పంకజే వ్యోమ్ని య దేకరూపం
సత్యం సదానందమయం సు సూక్ష్మమ్,
“తద్బ్రహ్మ విద్యావయతే గుహయా”
మితి శ్రుతిశ్చాపి సమాఘనంతీ.

యోగులు హృదయాకాశమునందు ఏకరూపమైనట్టియు,
సత్యస్వరూపమైనదియు, ఆనందస్వరూపమైనదియు, మిక్కిలి
సూక్ష్మమునగు ఆత్మను భావనచేయుదురు. వేదములుగూడ
“బ్రహ్మవేత్తలు మనస్సునందు ఆత్మను ధ్యానించుచున్నారు”
అని చెప్పుచున్నవి.

34 అణోరణీయా నృహతో మహీయా
నాత్మాగుహ్యాం నిహితోఽస్య జంతోః,
తమక్రతుం పశ్య విశుద్ధ బుద్ధ్యా
ప్రయాణకాలేఽపి చ పీతశోకా.

అణువుకంటె చిన్నదియు, మహత్తు (పర్వతాదుల) కంటె
పెద్దదియునగు ఆత్మ ప్రతిపాణి హృదయమందును ఉంచబడి
నది. ఆయాత్మ స్వరూపము సంకల్పరహితమైనది. శోకము
లేనిదానవై పరిశుద్ధమైన బుద్ధితో మరణసమయమందుగూడ
నాయాత్మను జూడుము.

35 ప్రభంజనం మూర్ఛిగతం సవహ్నిం
ధియా సమాసాధ్య గురూపదేశాత్,
మూర్ఛాన ముద్భిష్య పునః ఖగే త్వం
ప్రాణాం స్త్య జ్ఞాంకార మనుస్మరత్వమ్

గురూపదేశవిధముగ బ్రహ్మరంధ్రమును జేరినదియు,
అగ్నితోగూడినదియు (కుండలినితోగూడినదియు)నగు వాయు

వును బుద్ధితో సమీపించి యోంకారమును స్మరించుచు
బ్రహ్మరంధ్రమును చించి ప్రాణములను విడువుము.

3౬ ఇచ్ఛయా యచి శరీరవిసర్గం,
జ్ఞాతుమిచ్ఛసి సఖే! తవవత్స్యే,
వ్యాహరన్ ప్రణవము న్నయమూర్త్యా
భిద్య యోజయ స్వజాతృనికాయమే.

ఓగార్గి! నీ యిష్టమువచ్చినప్పుడు శరీరమును విడువదలచి
నచో చెప్పుచున్నాను వినుము. ఓంకారము నుచ్చరించుచు
ప్రణవమును మూర్ధమునందు చేర్చి శరీరమును విడువుము.

3౭ ఇత్యేవ ముక్త్యా భగవాన్ మునీశో
రహస్యజం ముక్తిరంతు తస్యాః,
యోగామృతం బంధ వినాశహేతుం
సమాధి మాస్తే రహసి ద్విజేంద్ర.

భగవంతుడును మునీశ్వరుడు నగు యాజ్ఞవల్క్యుడు
రహస్యమైనదియు, మోక్షమునిచ్చునదియు, సంసారబంధము
లను నశింపజేయునదియు నగు యోగామృతమును ఆ గార్గి
కి విధముగ దెల్పి బ్రాహ్మణశ్రేష్ఠుడైన తాను ఏకాంతము
నందు సమాధిని పొందియుండెను,

3౮ శాంతం ను సంపూజ్య మునిం బ్రువంతం
విద్యానిధిం బ్రహ్మవిదాం పరిష్ఠమ్,
గీర్భిః ప్రణామైశ్చ సతాం పరిష్ఠం
సదాశుతం ప్రాప్యపరాం ను సిద్ధిమ్.

శాంతుడును, మునియును, యోగరహస్యమును జెప్పు
చున్నవాడును, విద్యలకు స్థానమైనవాడును బ్రహ్మచేత

లలో గొప్పవాడును, సజ్జనులలో శ్రేష్ఠుడును నైన ఆ
యాజ్ఞవల్క్యుని సమీపించి స్తోత్రములతోను, నమస్కార
ములతోను బాగుగ పూజించి గొప్ప యోగసిద్ధిని బొంది,

౩౯ యోగం మసంగ్రాహ్య తదా రహస్యే
రహస్యజం ముక్తికరంతు సా చ,
సంసారమత్సృజ్య సదా ముదాన్వితా
వనే రహస్యేఽవసధేవివేశ.

రహస్యమైనదియు, మోక్షమునిచ్చునదియు నగు యోగ
మును గ్రహించి యా గార్గి సంసారమును విడిచి సంతోష
ముతో గూడినదై తపోవనమం దొక రహస్యస్థలమునందు
ప్రవేశించెను.

౪౦ ఏనం ప్రసన్నం పరిపూర్ణ మేత
ద్యేనైవ విశ్వం ప్రతిభాతి సర్వమ్,
తం వాసుదేవం శ్రుతి మార్ఘినిజాతం
పశ్యన్ సదానే హృది మార్ఘినిచాహమ్.

పరిశుద్ధమైనవాడును, అంతటను నిండియున్నవాడును,
సమస్త ప్రపంచమును ప్రకాశింపజేయువాడును, ఉపనిషత్తుల
(వేదాంతముల) వలన నెఱుంగదగినవాడును నగు నా వాసు
దేవుడైన శ్రీహరిని హృదయమందును బ్రహ్మరంధ్రము
నందును చూచుచుందును.

౪౧ యథైక మవ్యక్త మనంత మచ్యుతం
ప్రఖంచ జన్మాది కృతపరమేయమ్,
తం వాసుదేవం శ్రుతి మార్ఘినిజాతమ్
పశ్యన్ సదానే హృది మార్ఘినిచాహమ్.

తనకంటె భిన్నమైనవాడులేక ఒక్కడుగ నుండెడివాడును, స్వప్నముగ తెలియబడనివాడును, (అనంతుడును) పరిమితి లేనివాడును, నాశరహితుడును, పరిపంచమునకు సృష్టి సీతి లయుముల నొనరించువాడును, ఉపనిషత్తులవలన దెలియ దగిన ఆ వాసుదేవుని హృదయమునందును, బ్రహ్మారంభము నందును చూచుచుందును.

౪౨ ఏత త్వవిత్రం పరమం । యోగ మష్టాంగ సంయుతమ్,
జ్ఞానగుహ్య తమం పుణ్యం । క్రిశం తే వరాననే.

ఓగార్హీ! జ్ఞానములలో రహస్యతమమైనదియు, పుణ్యము నిచ్చునదియు, పవిత్రమైనదియు, శ్రేష్ఠమైనదియు నగు అష్టాంగములతో గూడిన యోగము నీు చెప్పబడినది.

౪౩ యథదం శ్రావయే ద్విద్యా । నిత్యం భక్తి సమన్వితః,
బహుజన్మ కృతం పాపం । దినేనైకేన సశ్యతి.

ఎవడు ఎల్లప్పుడు భక్తిగలవాడై యష్టాంగ యోగమును వినుపించునో అతనికి అనేకజన్మములనుండి చేసిన పాపము ఒక రోజుతోడనే నశించును.

౪౪ శ్రుణు యాద్య స్సకృద్వాపి । యోగాఖ్యాన మిదం సరః,
అజ్ఞానజనితం పాపం । సర్వం సద్యః పరిశ్యతిః.

ఏ మనుష్యుడు యీ యోగాఖ్యానమును ఒక్కమారు వినినను అజ్ఞానమువలన గలిగిన పాపమంతయు వెంటనే నశించును.

౪౫ అనుతిష్ఠంతియే నిత్య । మేతజ్ఞాన సమన్వితా,
నిత్యకర్మణి తం దృష్ట్వా । దేవాశ్చ ప్రజ్ఞామంతి హే.

